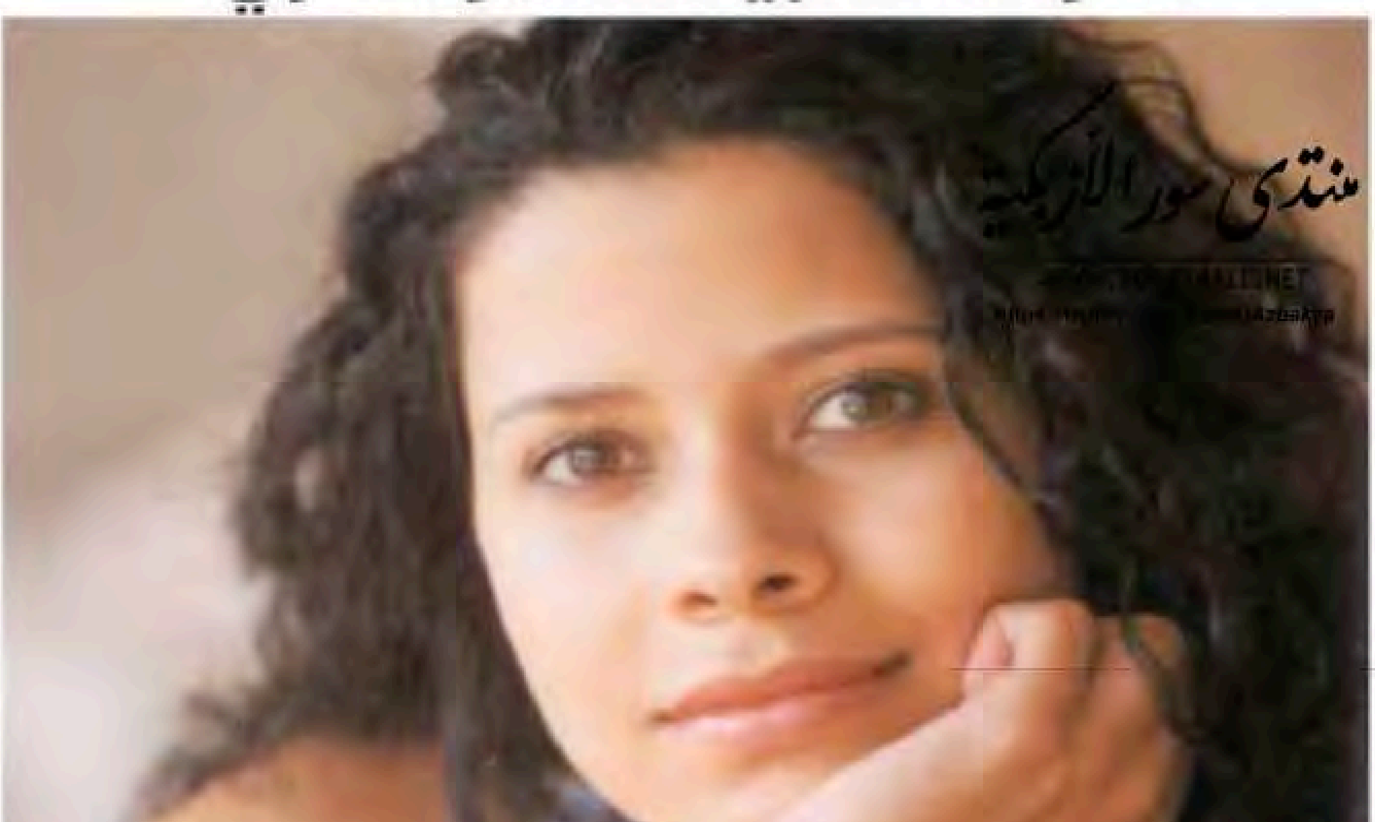
الدليل الصحي الشامل لكل ما يتعلق بـ

الإكتئاب

نصائح مطمئنة لمساعدتك على العودة لطبيعتك مرة أخري



د. كارين ك. بريبس

قام المراجعة الفنية

الباحثة النفسية/ ليندا ل. سيمونز

تعريب دكتورة بدر محمد العدل

قسم الترجمة والنشر بمكتبة الشقرى بالرياض

مكتبة الشقري

سلسلة «كل ما تحتاج إليه»

الدليل الصحي الشامل لكل موضوعات

الاكتئــــاب

نصائح واعدة لمساعدتك على العودة لطبيعتك مرة أخرى

ح مكتبة الشقري

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بريس، كارين ك

الدليل الصحي الشامل لكل ما يتعلق بالاكتئاب / كارين ك بريس

- الرياض ، ١٤٣١هـ

ص ٢٩٦

ردمك: ٤- ٠٤ - ٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨

١-الاكتئاب . أ. العنوان

ديوي ١٥٧,٢ ١٤٣١/١٢٠

رقم الإيداع: ١٤٣١/١٢٠

ردمك: ٤- ٠٤ - ٨٠٥٢-٦٠٣- ٩٧٨

مكتبة الشقري

المركز الرئيسي : المملكة العربية السعودية -الرياض- طريق الملك فهد

شمال برج المملكة -مجمع البستان التجاري- مكتب ٤٠٣٤

ص ب ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢

هاتف: ٤٦١١٧١٧ فاكس: ٤٦٤٨٩٩٨

tarek@bookstores1.comE-mail:

alshegrey@bookstores1.com

سلسلة «كل ما تحتاج إليه»

الدليل الصحي الشامل

لكل موضوعات

الاكتئـــــــاب

نصائح واعدة لمساعدتك على العودة لطبيعتك مرة أخرى

تاليف

د. كارين ك. بريس

تعريب

دكتورة بدر محمد العدل

دكتوراه الفلسفة في التربية وعلم النفس جامعة المنصورة

قسم التعريب والترجمة بمكتبة الشقري

٢٠١٠

سلسلة كل ما تحتاج إليه

الدليل الصحي الشامل لكل موضوعات

الاكتئــــــاب

نصائح واضحة لمساعدتك على العودة لطبيعتك مرة أخرى

تم نشر هذه الطبعة لأول مرة في الولايات المتحدة عام ٢٠٠٨. بواسطة F+W Publications

وتم نشر الطبعة العربية من الكتاب من مكتبة الشقري بالرياض عام ٢٠١٠، وقد قام بالتعريب د. بدر العدل وهي تعمل ضمن نخبة مختارة من المترجمين العاملين بقسم الترجمة والتعريب بمكتبة الشقري بالرياض.

ويشرف على إصدارات التعريب الأستاذ الدكتور طلعت أسعد عبد الحميد أستاذ التسويق والإعلان- كلية التجارة- جامعة المنصورة- جمهورية مصر العربية.

طباعة وإخراج فني: Rouaa

المحتويـــــات

***

مقدمة المترجم

شهدت دراسات الاكتئاب خلال هذا القرن تحولاً كبيرًا في امتدادها ومحتواها ومنهجها ، وحدث تطور إيجابي في آثـــارها ، ولقد رافق هذا التطور في الميدان كثرة الدراســـات وتنوعها واعتبر مجال التشخيص والرعاية والتوجيه من أولويـــات اهتمام مراكز البحوث والجامعات في العالم المتقدم .

فالاكتئاب ليس بالشيء السهل الذي يمكن تجاهله؛ ذلك أن اضطرابات الاكتئاب الرئيسة يمكنها أن تعرقل حياتك، وتؤثر على شهيتك ونومك وكذا علاقاتك مع الآخرين.

وفي هذا الكتاب تواصل سلسلة «كل ما تحتاج إليه» مسيرتها لتكوين رؤية جديدة في مجال الصحة النفسية تناسب التغيرات التي يشهدها هذا العصر، مقدمة دعوة لتغيير طريقة حياتك، ولا يتأتى ذلك بين عشية وضحاها، وإنما الرحلة طويلة والنتيجة تستحق الصبر.

وفي رحلة تاريخية عبر صفحات هذا الكتاب استمتعت فيها بمعرفة كل ما يتعلق بالاكتئاب بداية بتعريفه، ومرورًا بأسبابه وتشخيصـــه، وطرق التعامل معه، وانتهاءً بكيفية ترويضه أو تجنبه ، إضــافة إلى الإجابات الشافية لكل ما ورد في ذهني من أسئلة تتعلق به .

وإيمانا منا بأن المعرفة قوة، وأنه من واجبنا أن نيسر الطريق للقارئ العربي لكي يمتلك هذه القوة ، فقد قمت بتعريب هذا الكتاب ، وأقصـــد بالتعريب تطويعه بما يناسب بيئتنا العربية ، فتدخلت في محتواه بالتعديل أحيانًا، وبالإضافة والحذف أحيانًا أخرى ، بما يجعله مناسبًا للقارئ العربي، وللثقافة العربيـــة، آملة أن يجد فيه القارئ مايفيده، ويجعله قويًا قادرًا على المضي قدمًا من أجل صناعة المستقبل المنشود لأمتنا العربية.

دكتورة بدر محمد العـــدل

نوفمبر ٢٠٠٩

الدليل الصحي الشامل لكل ما يتعلق بالاكتئاب

عزيزي القارئ؛

إذا ما أخبرك أحد من قبل أن الاكتئاب شيء يوجد فقط في داخل عقلك، وأنه يجب عليك طرده، وعدم التفكير فيه لكي تُشفى منه، فلابد أنك تعرف كيف أن هذا صعبٌ ومُحبطٌ، كما أنه مستحيل من وجهة النظر النفسية كذلك، فهذا يُماثل تمامًا أن تقول لأحدهم أن يتغاضى عن التفكير في أنه مصاب بداء السكري وبذلك يُشفى منه.

يعد الاكتئاب حالة مرضية طبية شائعة يمكن أن تتخذ عدة أشكال؛ ففي هيئته البسيطة، يكون هذا المرض مزعجًا، أما في أقسى حالاته، يكون هذا المرض مهددًا للحياة.

إذا كنت تعاني من الاكتئاب، أو يعاني منه شخصٌ عزيزٌ لديك، فإن هذا الكتاب سوف يقدم لك المعلومات اللازمة التي يتعين عليك فهمها؛ لكي تستطيع التعامل مع هذا الخلل المرضي المعقد، ولكي تتخذ قرارات واعية بشأن رعايتك الصحية. سوف تتعرف من خلال هذا الكتاب على الأنواع المختلفة للاكتئاب، وكيفية تبيُّن أعراض الاكتئاب، وما يلزم فعله بصدد التعامل معها.

جميعنا يشعر بالإحباط في بعض الأحيان، وتعتبر الخسارة جزءًا لا يتجزأ من حياتنا، ولكن عندما نظل دومًا محبطين، ويبدو أنه ليس هناك أي شيء يساعدنا على الخروج من تلك الحالة، فعندها يمكن القول بأن الاكتئاب قد تمكن منك. لا يختار الاكتئاب ضحاياه، فكلنا عرضة للإصابة به، سواءً أكنَّا أطفالا، مراهقين، بالغين، وحتى كبار السن. أتمنى من خلال هذا الدليل أن أقدم لكم ما يساعدكم على التأقلم، وإيجاد السبيل للحصول على الموارد اللازمة لمساعدتكم لجمع زمام الأمور، والسيطرة على حياتكم أو حياة أعزائكم لإعادتها إلى مسارها الطبيعي.

تحياتي: كارين ك. بريس

مقدمة

إن كنت تعاني او عزيزٌ لديك من الاكتئاب، فانت تعرف اي حياة تحدٍ يمكن ان تعيشها مع هذه الحالة، ربما يبدو اكتئابك بعض الأيام مستعصيا، وايام اخرى تشعر انك على ما يرام، لكن ما زال هناك شيء ليس سليمًا تمامًا. واختصارًا، يمكن ان يصبح الاكتئاب قوة مسيطرة في حياتك، رغم انه لا يجب ان يكون كذلك.

تقوم الأبحاث بغزوات بالغة الأهمية لفهم مسببات الاكتئاب. وهذه هي أولى الخطوات نحو العلاج، وربما يبدو أن طريق العلاج طويل، لكن الحياة والعلم يتحركان سريعًا هذه الأيام، فما هو مألوف اليوم كان أحلامًا هوجاء بالأمس، وحيثما يكون اهتمام العلم به، يكون الإبقاء على تداوله وانتشاره فكرة جيدة. ففي أي يوم، ربما تنجح فكرة كنت تسعى إليها.

وكذا، فإن المجتمع الطبي عمومًا أصبح أكثر احتمالاً وقبولاً لفكرة الاكتئاب باعتبارها حالة منطقية أكثر من أي وقت مضى؛ فقد تلاشت ردود الأفعال الرافضة والوصمات القاسية، وأصبح الناس أكثر حرصًا على التماس المعونة من أجل الاكتئاب، وكذلك تقديمها لهؤلاء الذين يحتاجون إليها. هناك كتب لا حصر لها حول هذا الموضوع، وكذلك تظهر أدوية وعلاجات جديدة كل يوم.

إن الاكتئاب بباطنك بشكل كامل، أنت تعرف ذلك؛ لأنك تشعر بأنك على غير ما يرام، ويوافقك العلم، فالآن يشمل الاكتئاب مخك وجسمك. فهو يسمى صلة العقل. وحينئذ، يصبح علاج الاكتئاب هدفًا.

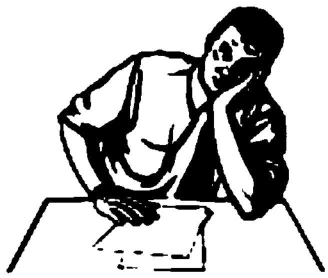
واليوم هناك علاجات مضادة للاكتئاب، تعمل بفاعلية تامة لترويض أنماط عديدة من الاكتئاب، ويمكن أن يساعدك العلاج النفسي، والمسمى بعلاج المحادثة في إيجاد الأسباب الجذرية وراء شعورك بالاكتئاب، وعلاوة على ذلك فالمضادات للاكتئاب والعلاج النفسي بالإضافة إلى التغيرات الإيجابية في أسلوب الحياة، تعمل بشكل جيد لجعل الاكتئاب تحت السيطرة وترويض أعراضه.

إن كانت مصطلحات مثل: «الطب النفسي» ما زالت غريبة بعض الشيء ومخيفة بالنسبة لك، لا تقلق. فهذا الكتاب سيقدم لك مقدمة للاكتئاب، والطرق المختلفة للتعامل معه، ويتخلل ذلك تفصيلات كثيرة؛ فسوف تقرأ فيه حول اختيار الطبيب المناسب لاحتياجاتك، وفوائد ومخاطر العلاجات البديلة، وضرورة التدريب، وأهمية الغذاء الجيد. وربما سيكون لديك أسئلة حول كيفية تغلبك على الأساس اليومي. وماذا عن العمل؟ هل ستكون وظيفتك في خطر إن لم تستطع أن تحافظ على مستواك الأول في الإنتاج؟ ماذا عن علاقاتك؟ هل ستبقى هذه العلاقات بعد هذا الاختبار؟ هذه أسئلة صادقة تستحق إجابات شافية وواقعية. في هذا الدليل سوف تجد تلك الإجابات، وتذكّر أن المعرفة قوة لا يمكن الاستهانة بها.

إن الإقرار بأنك بحاجة إلى مساعدة هو الخطوة الأولى نحو الحصول على تلك المساعدة، ومجرد التقاط هذا الكتاب هو خطوة نحو حياة أفضل.. فهذا هو الوقت الأمثل لصنع التغيير للأفضل!

***

الفصل الأول



نظرة بعيدة المدى على الاكتئاب

ليس بإمكانك أن تحصره على وجه الدقة، ليس بإمكانك أن تخبر شخصا ما أين الألم، كل ما تعرفه من غير ريب هو أن شيئا ما بداخلك مضطرب؛ ربما تشعر بكسل يصاحبه حالات صداع وآلام غامضة، أو تكون ساخطًا أو سريع الغضب، ويبدو أنه في أوقات يكون من المستحيل تقريبًا إثارة حماسك نحو أي شيء، وفي أوقات أخرى هناك أشياء أقل، كثيرًا ما تسقطها تكون هي محل اهتمامك، ربما يكون ما تتعرض له اكتئابًا.

في هذا الفصل، ستعلم ماهية الاكتئاب، وستكتسب خلفية حول هذه الحالة الشائعة والمحبطة.

تعريف عملي للاكتئاب:

هل تريد صيغة موجزة لتعريف الاكتئاب؟ تُعرِّف المكتبة القومية الأمريكية للطب NLH (معاهد الصحة القومية) الاكتئاب بأنه: مرضٌ طبي ممكن علاجه. إنه تعريف غامض نوعًا ما، لكنه يحتوي على ثلاثة مكونات أساسية، ها هو معنى كل منها:

- **مرض**: الاكتئاب مرض ذو أعراض خاصة ومميزة، تحدث تغيرات في الطريقة التي تحس بها بذاتك، أو بعالمك، أو بحياتك. ولتحديد أنها اكتئاب، فإن تلك الأعراض لابد أن تكون مستمرة لأسبوعين على الأقل.
- **طبي**: الاكتئاب حقيقة، إنه ليس اختلاق من وحي خيالك؛ فهو يوجد ويؤلم،

ويؤثر على جسمك وعقلك ومشاعرك.

- **ممكن علاجه:** من الممكن علاجه؛ حيث يمكن ترويضه عن طريق تغيرات في أسلوب الحياة، أو الأدوية، أو العلاج النفسي، أو باجتماع تلك الأشياء.

يشير علماء النفس إلى تلك الحالة باعتبارها اكتئاب مرضي - اضطراب نفسي يتسم بأعراض معينة، تشمل عدم القدرة على التركيز، حيث النوم لفترات قصيرة أو طويلة للغاية، فقدان الشهية، أو تناول الطعام بصورة أكبر من المعتاد، الضيق، القابلية للاستثارة، فقدان الطاقة، الشعور بالحزن، والذنب، والعجز، واليأس المبالغ فيه، وأحيانًا التفكير في الموت.

سؤال:

ما هو الضيق؟

الضيق هو: مصطلح مستخدم في علم النفس، وهو يشير إلى عدم القدرة على الإحساس بالسعادة من الأحداث أو النشاطات التي لابد وأنها مصدر للسعادة، حيث يمكن أن تمتد تلك الأحداث من الأكل والشرب إلى مداومة الهوايات والرياضة والاجتماعيات، والجنس .

ربما ستسمع أحيانًا بالاكتئاب المرضي المسمى: اضطراب أحادي القطب، وهذا لتمييزه عن الاضطراب ذي القطبين. أحادي وثنائي بادئتان لاتينيتان، تعنيان واحد واثنان. **في الاضطراب الأحادي،** تكون الأمزجة منخفضة بشكل ثابت. **أما في الاضطراب ثنائي القطب،** يكون المزجان - الابتهاج المفرط والحزن المفرط - مشمولين، وعادة مع فترات من المشاعر المختلطة فيما بينهما، ويمكن أن يتخذ الاكتئاب مظاهر عديدة، وسوف تطَّلع على كل منهما في الفصل الرابع.

إن إيجاد تعريف عملي مفيد وشامل للاكتئاب يعد تحديًا. ورغم ذلك، فإن العناصر الأساسية هي أن الاكتئاب هو مرض طبي ممكن علاجه، تصاحبه أعراض تؤثر على بنيتك الجسمانية والانفعالية والعقلية، وبما أن الأعراض يمكن أن تسوء بمرور الوقت، فلابد من علاج الاكتئاب.

ما هي المسببات؟

سؤال ممتاز. لسوء الحظ، ليس هناك إجابة بسيطة لهذا السؤال. هناك أنواع عديدة من الاضطرابات الاكتئابية، بعضها أكثر خطورة من الأخرى. يبدو أن الاكتئاب لديه طرق واسعة المدى ليدخل حياتك.

• يبدو أن بعض أنواع من الاكتئاب تتفشى في العائلات، لذا ربما يكون لديك استعداد وراثي للاكتئاب.

• يمكن أن تتسبب صدمة، أو أحداث الحياة المشحونة بالضغوط في الاكتئاب، وليس بالضرورة أن تشملك الصدمة شخصيًّا لتؤثر عليك. ومن أحداث الحياة الضاغطة التي يمكن أن تؤدي إلى اكتئاب: الطلاق، الانتكاسات المالية، المرض المزمن، وفقدان الوظيفة، وهكذا.

• يمكن أن تسبب الهرمونات اكتئاب؛ وهذا يعني إما ارتفاع أو انخفاض في معدلات الهرمونات، ربما يكون التيسترون عند الرجال، والبروجسترون والاستروجين عند السيدات متهمين.

• يمكن أن تسبب بعض الأدوية ـ أدوية الوصفات الطبية، وكذلك عقاقير المهدئات والكحول ـ اكتئابا أو تسبب أعراضا كئيبة، وكذلك ربما يكون لتفاعلات العقاقير آثار جانبية خطيرة، منها الاكتئاب.

• يمكن أن تسبب حالات طبية معينة أخرى الاكتئاب، ومن بينها أمراض القلب، والسرطان، ونقص المناعة (الإيدز).

• يمكن أن يسبب الطقس اكتئابا؛ فأيام الشتاء المظلمة يمكن أن تؤدي إلى اضطراب عاطفي موسمي (SAD)، والذي يعرف أيضًا «بتأثير الاسكا».

قد يؤدي اكتشاف أي نوع من الاكتئاب تتعامل معه إلى فهم السبب في الاكتئاب، وربما يؤدي اتباع المفاتيح إلى أن تصل إلى العلاج المناسب. تكثر التوائم الثنائية أو الثلاثية في أسر معينة – إنها سمة وراثية. وكذلك استخدام اليد اليسرى، وحمرة الشعر،

وكذا أشكال معينة من الاكتئاب بما فيها الاضطراب ثنائي القطب.

إن كنت بدأت تتساءل عمّا إذا كنت تعاني من الاكتئاب، يكون من المعقول أن تنظر إلى شجرة عائلتك، وأن تتعرف على كل شيء تستطيع أن تتعرف عليه بشأن الحالات الطبية التي يغلب عليها أن تظهر أكثر من المتوقع.

هل تعرَّض والدك لتقلبات مزاجية حادة، إلى درجة أنك لم تعرف أبدًا ما تتوقع أن يصدر عنه أثناء نموك؟ هل والدتك كانت تشعر بحزن باستمرار لدرجة أنك لا يمكنك تذكرها سعيدة بحق؟

هذه أنواع من الأشياء التي يجب أن تبحث عنها حينما تقوم برحلة في ممر (زقاق) الذاكرة.

اسأل عماتك، أو أعمامك، أو أبناء أعمامك، أو أجدادك عمّا يتذكرونه حول أفراد العائلة الآخرين، ربما لا تكون إجاباتهم بالمصطلحات الطبية، ولكنها ستساعدك في إنشاء صلة بماضيك الذي سيساعدك في توجيه مستقبلك.

أنت ضمن صحبة جيدة.

حينما تشعر بالوحدة، وتجاهد لكي تتغلب على المصاعب، أحيانًا يساعدك ذلك في معرفة أنك تعيش مع صحبة جيدة. لقد لمس الاكتئاب حياة العديد من الأشخاص واسعي الشهرة، بما فيهم العديد من الرؤساء. ذكرت دراسة حديثة في جامعة Dukc، نشرت في يناير لعام ٢٠٠٧، في جريدة المرض العصبي والعقلي، إن ما يقرب من نصف رؤساء أمريكا يعانون ـ بشكل ما ـ من المرض العقلي، ونحو ٢٤ بالمائة يعانون من الاكتئاب، إن اضطرابات المرض النفسي تأتيهم في لحظة، ويمكن فهمها بالتأكيد، بذكر مسئوليات الوظيفة !

أبراهام لينكولن (Abraham Lincoln)

ربما يكون لينكولن أكثر الشخصيات شهرة بين الرؤساء والنبلاء في صراعه مع الاكتئاب.

يعني العيش في القرن التاسع عشر أن لينكولن لم يكن لديه سبيل إلى الوسائل الطبية التي نتمتع بها اليوم، ورغم ذلك، فالشيء الوحيد الذي يتقاسمه مع مَنْ يعانون في العصر الحديث هو الحاجة للتغلب على اضطرابه، فقد اختار الحياة العامة، وهذا يعني أن أعداءه ربما يراقبونه، وعندها من الطبيعي أن يتلعثم.

بحثت جوشاو وولف شينك في كتابها (سير ذاتية) سوداوية لينكولن: كيف تحدى الاكتئاب رئيس؟ وكيف دعم عظمته؟ بالتعمق في التاريخ الطبي للينكولن وجدوا أنه جرب تشكيلة من المواد والاستراتيجيات، ليعالج اكتئابه. فقد جرب حبة دواء (معروفة بالكتلة الزرقاء) مع الزئبق، باعتباره المكون الرئيسي للحبة، وفي أحدى المرات جرب أيضًا الكوكايين، وفضلاً عن ذلك نَمَا لينكولن أيضًا حس الفكاهة، وكتب بكثرة، وساعدته كتابته كوسيلة للعمل أثناء إحساسه بالاكتئاب، وكانت أحدى قصائده بعنوان: «مناجاة الانتحار».

حقيقة:

وضع أصدقاء لينكولن ساعة انتحار له، وأصبح اكتئاب لينكولن واضحًا حينما كان في العشرينيات من عمره، وأصبح مزمنًا في الثلاثينيات، وملازمًا له باقي حياته، حتى أصبح لينكولن واحدًا من أعظم رؤساء أمريكا، وفي عصر لينكولن كانت السوداوية تعد نمطًا للشخصية ذات صفات مميزة، مثل التأمل الذاتي العميق.

وهنا يجب أن نعرف ما الذي ساعد لينكولن في التغلب على اكتئابه؟

- فهم سبب مرضه - شيء كان يجب أن يتعامل معه كل يوم فيما تبقى من حياته.
- أدرك أن الاكتئاب لا يجب أن يقيده.
- كان لديه منظومة داعمة للوجهة الصحيحة - هؤلاء الأصدقاء الذين كانوا يهتمون به، ويقبلونه بكل خصوصياته الشاذة، هؤلاء هم الأصدقاء الذين كانوا يتعهدونه بالرعاية في أصعب الأوقات.
- كان لديه إنكار للذات، وحس مرتبط بالفكاهة، فتعلم أنه يُضحك نفسه.

- وتعلم كذلك أن الاكتئاب لا يعني أن كل شيء جيد في حياة الفرد يزول، ربما تكون الأشياء الجيدة أصعب قليلاً في استدعائها، وربما لا تظل متاحة طالما أنك تحب ذلك.
- كَتَبَ في الجرائد والمجلات. كَتَبَ وكَتَبَ وكَتَبَ.
- كان يستيقظ كل صباح ويستقبل النهار أيًا كان مايحمله. إن الجهد الذي كان يبذله حينما كان يشعر باكتئاب شديد كان جهدًا جبارًا، وحينما قاسى من الأفكار الانتحارية كتبها شعرًا.
- لم يستسلم أبدًا، في الحقيقة عمل لينكولن العديد من نفس الممارسات الشائعة، طرق دولة الفن لمعالجة الاكتئاب اليومي.

توماس إيجلتون (Thomas Eagleton)

بحلول أواخر القرن العشرين، ربما تخمن أن الأمور تتحسن بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب، لسوء الحظ ما زال يحمل المرض العقلي وصمة فظيعة؛ ففي عام ١٩٧٢ أسقط المرشح لنيابة الرئيس توماس إيجلتون من قائمة مرشحين Megovern حينما تم الكشف عن أنباء بشأن علاج إيجلتون من مرض عقلي. إن التناقض بين لينكولن وإيجلتون حاد ومؤلم في دراسته. لم يكن لينكولن يعانى من حالة صحية سيئة من مرضه العقلي، بل على النقيض، كان يعرف بأنه ذكي، وميال إلى تأمل ذاته، ومركب. أما إيجلتون فكان يرى باعتباره مسئولاً قانونيًا، وصار اضطرابه موضوعًا للصحفيين ومروجي الشائعات. هل كان إيجلتون أول من تم تجنبهم بسبب حالته الصحية العقلية؟ بالطبع لا، ترجع جذور هذا الخوف بعيدًا.

خوف المجتمع من المرض العقلي

أين ومتى نشأ الخوف من المرض العقلي؟ ببساطة، ما لا يفهمه العالم هو أنه يخاف، ولوقت طويل لم يبدأ العالم حتى في فهم المرض العقلي؛ حيث ظل الاكتئاب لآلاف السنين سرًا يكتمه المرء، وبالطبع هذا جعل الأمور تسير إلى الأسوأ. كان

الأشخاص الأقرب للشخص المكتئب على معرفة بوجود مشكلة، حتى ولو لم يكونوا على دراية بطبيعتها، فإن كان الشخص محظوظًا لا يتجنبونه أو يجبونه، وإنما ينصرفون عن المشكلة فحسب إن استطاعوا، مع نظرة متروية.

أحيانًا يكون لدى الناس خوف غير منطقي ولكنه حقيقي، بأن الاكتئاب معد بطريقة ما، هم لا يرغبون في الاقتراب كثيرًا والإمساك به، وحينها يكون القلق الحقيقي من أن المرض العقلي يؤثر على الشخص الذي في صميم الأمر ؛ حيث إنه يغيره بطريقة ما. إنك إن كسرت مفصل الكعب، فسيكون لديك مفصل مكسور، وإن أصابتك أزمة قلبية، فهي أسوأ حتمًا من المفصل المكسور، لكنها لا تصل إلى الخوف الذي لا يُقدر من فقدان عقلك، فعقلك هو مَنْ تكون؟ إنه محور وجودك.

الانتقال إلى ما بعد الوصمة

كيف يمكن حل هذه المعضلة؟ بالتأكيد، الإجابة هي التعليم. فكلما عرفت أكثر عن الاكتئاب، استطعت أن تفهمه بشكل أكبر، وأن تتعلم التغلب عليه، والسعي إلى حلول، لكن هذا ليس شيئًا تستطيع القيام به دون مساعدة. أنت تحتاج إلى دعم، ولحسن الحظ، بدأ المجتمع أخيرًا في إظهار شعور متزايد بالأهمية الملحة والمسئولية بشأن علاج المرض العقلي.

حقيقة:

كشف تقرير الجراح العام لسنة ١٩٩٩ حول الصحة العقلية، أنه مع وجود فرد واحد من بين كل خمسة أفراد تقريبًا مصاب بنوع ما من المرض العقلي، تكون تكاليف التشخيص والعلاج متصاعدة. وفي اقتصاديات السوق المنشأة كما في الولايات المتحدة، كان المرض العقلي هو ثاني الأسباب المؤدية إلى الشيخوخة، وبداية العجز السابق لأوانه، وكان الاكتئاب هو الشكل المؤدي إلى المرض العقلي.

ما هو الوضع الحالي؟ تبدو بعض المكاسب ضئيلة للغاية لدرجة أنها بلا أهمية تقريبًا، بينما تبدو الأخرى هائلة؛ أولاً تغيرت المصطلحات، لم يعد الناس يتحدثون عن

المرضى العقليين، وإنما يتحدثون عن المرض العقلي. ما هو الفرق؟

إنه فرق دقيق، لكنه هام. فبدلاً من وصم الشخص بالعجز (أنت مريض عقليًا)، نحن الآن نحدد الشخص أولاً، ونقول هذا الشخص لديه حالة صحية. هناك فصل أصيل في هذه الكلمات القليلة، وهو فصل إيجابي وصحي.

نقطة أساسية

تغيرت المصطلحات، فعلى سبيل المثال، فبدلاً من الصم، أصبح يقال الأشخاص ذوو الصمم، وبدلاً من قول العميان، أصبحت الأشخاص ذوو العمى، لم يعد الناس يتقيدون بالكراسي المتحركة، وإنما تساعدهم الكراسي المتحركة. وبمجرد أن تفهم معنى ذلك فهذا هو المطلوب.

ما الذي تغير كذلك؟ المعلومات، أصبحت المعلومات حول الاكتئاب متاحة الآن حول العالم لكل فرد مع وصول الكمبيوتر والإنترنت. ونتج عن وضع الاكتئاب في آلة بحث الإنترنت، ٨٨٤٠٠٠٠ موقعًا. فالاكتئاب موضوع ساخن، يسعى الناس إلى المعلومات، وإلى مساعدة أنفسهم ومحبوبيهم.

هل ما زالت وصمة المرض العقلي موجودة؟ بالطبع، نعم. لكن كلما نقب الباحثون بشكل أعمق في علم الوراثة، وكلما تأسست قاعدة معرفتنا، فسوف تتلاشى الوصمة. اعتاد السرطان على ارتباطه بالوصمة، فلا يمكن أن يشير إليه الناس بذكر اسمه، فمازال التطير يؤثر على تفكيرنا، لكن الاكتشافات الحديثة تقدم مزيدًا من التطور في العلاج والتشخيص، والعقاقير جديدة، والأمل في العلاج. إن كنت تعاني من الاكتئاب، فلا تعاني وحدك وفي صمت؛ أجبر نفسك على المغامرة بأن ترى وتجعل الناس تراك، تذكر ما تراه، عندها ستبدأ في الفهم، تذكر ما تفهمه، حينئذ تستطيع أن تتعلم ألا تخاف، وتذكر ما لا يخيفك، حينها تستطيع أن تنتصر. وكلها خطوات قليلة، كل منها له وقت يناسبه.

حافظ على توازنك، وإن تعثرت انهض من جديد، وانفض الغبار عنك، وابدأ ثانية.

أخذ الخطوة الأولى

إن كنت تشعر باكتئاب ويأس وأنك غير متأكد من وجهتك، ماذا تفعل؟ كانت هناك لوحة من النسيج المطرز معلقة على حائط مكتب لعائلة طبيب في سانتا كروز، كاليفورنيا، مطرز عليها الحكمة التالية:

«حينما تكون مستبعدا ومعزولا، ارفع راسك واصرخ..أنا مستبعد ومعزول..». إنها نصيحة جيدة.

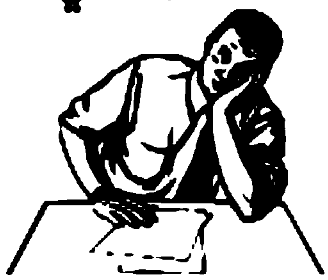
إن أمانتك مع ذاتك هي الخطوة الأولى نحو تخفيف الأعراض المرضية للاكتئاب وتوطين نفسك على هذا الاضطراب.

إن الإقرار بأن هناك مشكلة ليس هو الخطوة الأولى فحسب، لكنها أيضًا الخطوة الأصعب، فمنذ طفولتك تعلمت أن تعالج مشاكلك «عالجها» أصبحت وعظًا ليس لطيفًا للغاية من ثقافتنا. لذا، فحينما لا تستطيع أن تعالجها، فأنت تميل إلى التفكير بأنك بك نقص. لابد أن تكون قادرًا على التغلب عليها. فالاكتئاب ليس مجرد مشكلة روتينية، رغم ذلك فأنت تحتاج للمساعدة لتصير أفضل - وهذا لا يعني أنك ضعيف أو عاجز أو مثير للشفقة.

ذكِّر نفسك أن الشجاعة هي أن تقر بأن لديك مشكلة وتحتاج مساعدة. وأيضًا تذكر أن ذلك هو الدليل بأنك ما زال لديك السيطرة على موقفك، وهذا يعني أنك لست عاجزًا، وبمجرد اعترافك بذلك خذ نَفَسًا عميقًا ونقيًا، وحدد موعدًا للقاء طبيب أو معالج نفسي للحديث معه؛ فهؤلاء المحترفون لديهم التدريب الضروري لإمدادك بالأدوات التي ستحتاج إليها للتغلب على الاكتئاب.

ليس هناك حد للمعاناة بصمت، وفي الواقع ليس هناك حد للمعاناة على الإطلاق، حيث يتم المبالغة في تقديرها كخيار للصحة، وحينما تشعر بأنه ليس هناك شيء متبقي، تذكر: أنه ما زال يوجد جالونان - على الأقل - متبقيان في الصهريج، وهذا كثير ليجعلك تذهب إلى محطة البنزين، وهذا أكثر من المطلوب لمساعدتك، فطالما ظللت في كرسي السائق، يظل لديك بعض السيطرة.

الفصل الثاني



فهم الاكتئاب

التجربة هي المعلم الأفضل للحياة، وتوفر الحياة العديد من التجارب التي تمر بها، بعض من تلك التجارب جيد، والبعض الآخر ليس سارًا للغاية في حالة المشاكل، بمجرد أن تمر بشيء يمكنك عادة إدراكه، ولابد أنه سيمر بك ثانية ويمكن أن يكون المرور بشيء للمرة الأولى صعبًا. إن لم تجرب الاكتئاب -وحتى لو كان لديك- فسوف يعطيك هذا الفصل نظرة عميقة في ماهية الاكتئاب، وكيفية الإفصاح عنه حينما يصير خطيرًا.

الإحساس بالاكتئاب مقابل الإصابة بالاكتئاب

صحيح أن كل فرد جرب الإحساس بالاكتئاب من وقتٍ لآخر، ورغم ذلك فالشعور بالاكتئاب لا يعني الإصابة به.

وهذا تمييز هام رغم أن الشعور بالاكتئاب قد يكون تجربة غير سارة نوعًا ما، إنها في الواقع استجابة صحية لأحداث معينة؛ فعلى سبيل المثال إن كنت عانيت ذات مرة من فقدان محبوب أو انتهاء علاقة رومانسية، فربما تشعر بالحزن، والاضطراب، أو بوجهٍ عام بانكسار المعنويات بعد ذلك، وهذا طبيعي تمامًا، وفي الواقع فهو استجابة انفعالية صحية، والمفتاح هو كيفية تعاملك مع مشاعر الاكتئاب، وكيفية التعبير عن هذه الانفعالات بعد ذلك.

إن كنت سلبيًا عقليًا، فسوف تعاني من فترات انكسار، وتقول: «أيها البشر، أعاني يومًا سيئًا، وأنا آمل أن يصبح غدًا أفضل». أنت تقبل بأن تلك الظروف ربما تكون

خارجة عن سيطرتك، أو تقبل ببعض المسئولية عمّا يحدث، إن كان ذلك ملائمًا، على أية حال أنت تعرف أن النهار يطلع، وأنك ستمنحه محاولة أخرى، وترى ما يمكنك أن تخرج به من اليوم الجديد.

إن كنت تعاني من الاكتئاب - على سبيل المثال- فأنت تنحدر أسفل وأسفل مع كل تجربة سلبية، ويميل مزاجك السوي نحو السلبي أكثر منه إلى الإيجابي؛ فكل شيء سيئ يحدث لك يساعدك على تعزيز وجهة نظرك المتشائمة بالفعل. ذاك الشعور بالانحدار في حالة معنوية منكسرة، يعني أنك مكتئب، وأنه جزء من كيانك.

بعض الأيام تسير بطريقة أفضل من غيرها، وربما تستمتع بالشعور بالأسى على نفسك، أحيانًا حينما يبدو العالم أنه يتآمر على جعلك تشعر بحالة معنوية منكسرة، عند الأشخاص الأصحاء انفعاليًّا يمر هذا المزاج سريعًا، سواء أكان السبب هو الهرمونات، كما في العَرَض المرضي فيما قبل الطمث (DMS) ؛ أو موقف مسبب للضغط، مثل انهيار رومانسي، أو مشكلات في العمل، أو نقاش مع الزوجة أو الصديق، أو سماع بعض الأخبار السيئة حول الضرائب على دخلك، تلك المخاوف عابرة؛ فأنت تقابل صديقك وتسوي الخلاف معه، وتقوم بحل المشكلات في العمل أو تجد وظيفة أخرى، وتثابري أثناء دورة الطمث، وتظهر على الجانب الآخر ذاتك المشرقة. وبإمكانك أن ترى النقاط السلبية، وهذا يحدث حينما تدوم تلك الحالات المزاجية لأكثر من أسبوعين، وعندها يعني كونك مكتئب أن لديك اكتئابا.

كيف تعرف؟

هناك العديد من الأسئلة المتاحة، والتي تساعدك في تحديد ما إذا كانت الأعراض المَرَضِيّة التي لديك تشير إلى أنك تعاني من الاكتئاب أم لا، ورغم ذلك فالمحترف المؤهل في مجال الصحة العقلية هو الوحيد القادر على تشخيص الاكتئاب.

إن الاستفتاء الذاتي التالي مجهز فقط للأغراض المعلوماتية، وليس المقصود به حل محل التشخيص الطبي الاحترافي.

- هل شعرت بانكسار أو كآبة لمدة أسبوعين على الأقل؟
- هل لديك صعوبة في النوم أو في البقاء نائمًا؟
- هل تجد نفسك تنام أكثر أو أقل كثيرًا من المعتاد؟
- هل تأكل أكثر أو أقل كثيرًا مما تأكل عادة؟
- هل تجد نفسك لديك صعوبة في التركيز؟
- هل تشعر بالعجز أو أن الحياة لا تستحق الجهد؟
- هل النشاطات التي عادة ما تمنحك السعادة تبدو الآن عملاً ثقيلاً للغاية؟
- هل كانت لديك أفكار بالانتحار؟
- هل انخفض مستوى طاقتك؟
- هل عانيت من أي أعراض تتعارض مع طبيعة حياتك؟

إن أجبت عن أي من هذه الأسئلة بنعم، فعليك بالتحدث إلى المسئول الرئيسي عن العناية بصحتك، ربما يكون الاكتئاب مشكلة، لكن كثيرًا ما يكون للحالات الطبية الأخرى أعراض تشبه أعراض الاكتئاب، حينئذ يكون طبيبك هو أفضل من ينصحك.

تحول الغضب نحو الداخل

حينما يتحدث الناس عادة ما تتضمن هذه المحادثة تبادلاً للمعلومات، وحينما يتحدث شخصان إلى بعضهما البعض فهذا يسمى حوارًا، لكن حينما تحاول أن تتحدث إلى شخص يعاني من الاكتئاب، وهو ما يجعل الأصوات تبدو حديثًا فرديًا أكثر من أن تكون حوارًا، وهو ما يكون محبطًا لكل الأطراف في المحادثة، وهنا كيف تبدو مثل هذه المحادثة التي يعاني أحد أفرادها من الاكتئاب؟

صديق: «ماذا بك؟».

شخص يعاني من الاكتئاب: «لا أعرف».

صديق: «هذا ليس مفيدًا للغاية».

شخص يعاني من الاكتئاب: «صحيح».

صديق: «هل أنت غاضب مني؟».

شخص يعاني من الاكتئاب: «لا».

صديق: «لا أفهمك».

شخص يعاني من الاكتئاب: «وأنا لا أفهم نفسي، فقط اتركني وحدي».

يريد الصديق أن يساعد لكن لا يعرف كيف يفعل ذلك، أما الشخص الذي يعاني من الاكتئاب فليس لديه القدر الكامل للإسهام به، لذا تذهب المحادثة إلى مكان مجهول، حتى يكف أحدهما عن محاولاته، ويجلس في صمت غير مريح أو يغادر.

إن كنت مررت بهذه التجربة، أو بشيء مشابه حينئذ سيكون لديك نظرة خاطفة لما كان يقصده سيجوند فرويد حينما أشار إلى الاكتئاب بوصفه: «غضب متحول نحو الداخل». في المحادثة السابقة الذكر، نجد أن الشخص المتحفظ غاضب، ربما من الطرف الآخر في المحادثة، لكنه مع ذلك غاضب.

سلسلة الغضب المتصلة

تقاس الصحة العقلية بسلسلة متصلة، وكذا الغضب، ستتعلم الكثير حول دور الغضب في الاكتئاب في الفصل الثامن عشر، لكن في الوقت الحالي ستكون النظرة الخارجية مفيدة في أوقات مختلفة، وتحت مختلف الظروف ربما تجد نفسك غاضبا، وكدرا، ومتضايقا، وضيق الصدر، وحتى محتد غضبًا بشكل تام، حينما يكون غضبك رد فعل لحدث معين، واستجابة منطقية فهو طبيعي.

وبوجه عام ستجد طرقا مقبولة اجتماعيًا للتنفيس عن هذا الغضب، لكن حينما لا تستطيع ذلك فسوف يستمر الضغط، لابد أن يمضي الضغط إلى أي مكان، وهكذا يتحول إلى داخلك، مسببًا كل أشكال المشكلات الجسمانية؛ ربما تعاني من مشاكل بالمعدة، عسر الهضم، حرارة في الجوف، صداع، ارتفاع ضغط الدم، أو جمع من

الأعراض التي تحجب المشكلة الحقيقية وهي أنك غاضب.

ربما تعلمت منذ طفولتك أنه لا ينبغي أن تعبر عن غضبك، ولسوء الحظ إن كنت جعلت هذه الرسالة مبدءًا هاديًا، فربما تجني حصادًا غير محمودٍ، الغضب، وهو غضب سلبي ومدمر.



نقطة اساسية

في الدراما اليونانية الكلاسيكية -كما يكشف فن الرواية - لابد من تطهير وتنقية مشاعر الخوف والشفقة للمشاهد نحو الشخصيات من أجل التوازن، ويسمي أرسطو ذلك: التطهير العميق للعواطف. واليوم تستخدم هذه الكلمة للإشارة إلى التجربة التي تتركنا ننزف، لكن مع وعد بالتجدد، ربما تسمع شخص ما يقول: «أنا متعب، لكنه تعب جيد» هذا تطهير للعواطف.

تعبير صحي

إن الغضب الذي يتم التعبير عنه بطريقة ملائمة غضب صحي، أما الغضب المكبوت، أو الذي يتم التعبير عنه على نحو غير ملائم ليس صحيا. هناك طرق عديدة لإطلاق هذه الطاقة مثل ركل حقيبة، الجري، ممارسة رياضة، الغناء، الرقص، العناية بحديقة، أو أي شيء يستنفذ هذه الطاقة السلبية، ويتركك تشعر بالأعمال المطهرة للسيطرة على غضبك، وهذه العملية تسمى تطهير الانفعالات.

إيجاد المخرج الصحيح

يحتاج الأطفال والمراهقون إلى مخارج لطاقاتهم، وهذا هو سبب قضاء الأطفال وقتًا كبيرًا للغاية بمفردهم غير مشغولين وأحرار. وهذا أيضًا يمكنهم من العمل بشكل جيد مع علاج اللعب، الذى يعد عملا خطيرا بالنسبة للأطفال، إنه وقت للنمو العقلي والانفعالي والجسماني.

بالنسبة للمراهقين، فإن النشاطات الصحية التي تجعلهم يستخدمون أجسامهم ضرورية للإبقاء على توازن جيد، ولمنع تكون الضغط الذي يؤدي إلى اكتئاب.

وفي هذه المرحلة لتقليل التكلفة وتضييق الميزانية، تتم إزالة النشاطات التي يحتاج إليها المراهقون - مثل الرياضة والدراما وكورال الإنشاد- من المناهج الدراسية، إنه في الحقيقة حرص على القليل رغم التبذير في الكثير. وهو اقتصاد زائف، إن تكاليف عدم توافر هذه المخارج يتحملها النظام الطبي، وفي النهاية دافعو الضرائب.

ربما ينشغل البالغون الذين يشملون من هم أكبر سنًّا بالروتينيات اليومية للحياة؛ بحيث لا يأخذون وقتًا لإعادة الإبداع - إعادة إبداع أنفسهم. إن أهملت هذا الوجه الهام من الصحة العقلية والجسمانية المتقدمة فسوف يدفع جسمك الثمن بطرق متعددة، إن الجسم البشري مقدر له أن يتحرك ليصير نشيطًا، إنها طريقة الطبيعة للتخلص من القلق، وطرد الطاقة السلبية، وإعادة حشد قدراتك.

دورة الاكتئاب

ربما تجد أن اكتئابك يكون في أشد حالاته عند الاستيقاظ في الصباح، ويميل للتحسن في أثناء النهار. لماذا؟ هذا له علاقة بكيفية نومك، وجدت الدراسات عن النوم بمعهد Human Givens، الملحق بكلية MindFields في المملكة المتحدة أنك إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فأنت تميل إلى أن تحلم أكثر من هؤلاء الأشخاص الذين لا يعانون منه، كل تلك الأحلام تستغرق جزءا كبيرا من وقت النوم، وتسرق الوقت، ولولاها لنمت نوما عميقا ومجددا للصحة.

عادة ستنتقل خلال المستويات المختلفة للنوم خلال الليل. هناك دورات النوم REM (حركة العين السريعة) حينما تحلم، ونوم اللاتحرك السريع للعين non-REM حينما لا تحلم، وينقسم نوم اللاتحرك السريع للعين إلى أربع مراحل مختلفة، وتكون المرحلتان ٣، ٤ مرحلتين للنوم العميق المجدد للصحة.

حينما تحلم كثيرا في نوم التحرك السريع للعين؛ لأن عقلك يعمل من خلال مشاكلك أو اهتماماتك أو المصادر المسببة لإزعاجك، فإن جسمك لا يقضي وقتًا كافيًا في النوم العميق المجدد للصحة، وحينها تستيقظ في الصباح، وأنت مازلت تشعر بالإرهاق.

القلق يجعل الوضع سيئا

إن القلق ليس منتجًا، فذوو البال المضطرب لا يسعدون بإيجاد الحلول، فهم يركزون فقط على المشكلة، وليس على الحلول، حينها تنشأ قائمة عقلية من الاضطرابات، وتزداد القائمة بمرور الوقت يكون عقلك مجبرًا على تتبعها. ليس بإمكانك التوقف عن القلق، ولا الضغط، لن يدعك الاكتئاب، تكون داخل ذاتك باستمرار، تداوم التفكير، وتبدأ في الخشية من النوم؛ لأنك تعرف أن نومك لن يكون مريحًا في أحسن الأحوال، وغير موجود في أسوئها.

التعامل مع الأرق

في بعض الليالي لا تستطيع أن تغلق عقلك وتنام، وتظل تسرد الفكرة تلو الأخرى، أحيانًا تترك النوم وتستيقظ، وتقرأ أو تشاهد التلفاز حتى تحاول النوم مرة أخرى، ربما تبدأ في تناول أدوية منومة، أو ربما تأخذ شرابا قبل النوم مرة أو اثنتين قبل الخلود للنوم، لكن هذا لا يسوي المشكلة، أو حتى ربما لا يحجب الأعراض لفترة طويلة، حينها يحدث ذلك عرضيًا، لا تقلق، وحينها يصبح شكلا متوقعا، فهناك بعض الأشياء البسيطة التي بإمكانك القيام بها بنفسك؛ لتساعدك على التوقف عن تدفق الفكر السلبي. على سبيل المثال، قبل أن تخلو إلى نفسك في الليل، اكتب كل شيء يسبب لك ضغطًا، فحفظ تلك الأفكار على الورق يمكن أن يهدئ مخك، وبذلك تكون قد قمت بشيء فعلي.

وفي اليوم التالي، انظر لترى هل هناك نمط لقلقك؟ هل يرتكز قلقك حول أطفالك؟ زوجتك؟ عملك؟ أموالك؟ إن ترتيب مصادر قلقك يمكن أن يكون تمرينا منتجا؛ حيث يسمح لك بالنظر إليها ببعض الموضوعية، وتبدأ في ممارسة بعض السيطرة عليها، وبمجرد أن تحدد أصنافها، انظر لما قمت بإدراجه تحت كل منها، قم بترتيبها ابتداءً من القلق الأكبر إلى الأصغر أو من الأصغر إلى الأكبر حسب ما يبدو مريحًا لك٠ ٠ إنك تحدد سبب أرقك.

بعد كل مصدر للقلق، فكر مليًا، ماالذى ينبغى عليك فعله؟. على سبيل المثال،

افترض أنك قلق حول أمان ابنتك؛ حيث تعيش بمفردها في منطقة حضرية، إنك تبحث ـ بقصد أو عن غير قصد ـ عن الأخبار والقصص التي تركز على مشاكل المراهقين الذين يعملون في المدن الداخلية، ويصيبك القلق من الجريمة، ومن أن تكون هي ضحية لاقتحامٍ أو سطو، وفي السيناريو الأسوأ تتصور جريها من أجل أن تنقذ حياتها، وكذلك تقلق من أنها ربما لا تملك المال الكافي لتغطية كل نفقاتها، أو أنها لا تدخر مبلغا كافيا للمستقبل. وتقلق حول أمان عملها، وماذا ستفعل إن تم الاستغناء عنها، ما هو الأكثر أهمية هنا؟ أولاً: الأمان، وبعده العمل، وهما مرتبطان ببعضهما؟

القبول يعني الراحة

إن الجزء الأصعب في هذه العملية هو إدراك وقبول أنه ليس بالإمكان أبدع مما كان، ولكنك ـ كأب ـ ستكون دائم القلق حول أطفالك، هذا القلق يأتي مع شهادة الميلاد، وتتعهد بالحب مدى الحياة، والنصيحة هنا: خذ نَفَسًا عميقًا ونقيًّا، أغمض عينيك، وتصور مشهدًا إيجابيًّا للمدينة، ربما يكون متحفًا أو معرضًا فنيًّا، أو أي شيء يستحضر صورًا جيدة. ثانيًا: ضع ابنتك في هذا المشهد. وحينئذ، أضف العنوان التالي إلى الصورة: «أثق أن ابنتي تعيش بمسئولية». ومثلما يطبع التكرار الأفكار السلبية في عقلك، يمكن أن يطبع أيضًا الأفكار الإيجابية، لقد قمت كذلك بربط الصورة الإيجابية بالفكرة الإيجابية.

كيف تنقل قلقك لها؟ في المرة القادمة حينما تحادثها أو تقابلها، ناقش قلقك معها كما لو كنت مع أي مراهق آخر. يمكن أن يكون ذلك قاسيًا، لكن الإبقاء على قنوات الاتصال مفتوحة هو أفضل ترياق للقلق، ربما تندهش حينما تعلم أنها هي أيضًا تقلق عليك!

مثال آخر

ها هو مثال آخر للقلق: أنت تقلق من أنك ستكون بمفردك يومًا ما، وليس من أحد يهتم بك أو لأمرك، هل هذا قلق منطقي؟ من المحتمل، لكن التركيز كثيرًا على هذا السيناريو يمكن أن يخلق تنبؤا بالانتهاء الذاتي، ماذا ستفعل؟ ارجع إلى قائمتك،

وهذه المرة، بدلاً من التركيز على الاحتمالية، ستنظر إلى الحلول التي ستزيل هذا التوقع بالمستقبل الكئيب، حينما تكون مكتئبًا يكون المستقبل مكانًا مظلمًا وموحشًا، وخاليًا من الأمل، لكن هذا مستقبل تخيلي حيث إن المستقبل الحقيقي مقدر ومكتوب، إن امتلاك خطة للتعامل مع مصادر قلقك، واحدا تلو الآخر، هو بالفعل خطة للتعامل بفعالية مع الاكتئاب.

تحـــذير:

إن العيش في اكتئاب وتخلٍ عن الأمل كالعيش في الجحيم، ولكن يوجد تعبير آخر قديم يساعدنا على نحو أفضل وهو: «لا يأس مع الحياة، ولا حياة مع اليأس».

لقد توهمت مستقبلاً كئيبًا، اسأل نفسك الآن: ما هو المستقبل الجيد؟ ربما يشمل الأصدقاء، والأسرة، والصحة، وذرائع تجعل الحياة تستحق أن تعيشها مرة أخرى، وبذلك فقد أنشئت تصنيفات المستقبل الجيد، وبما أنك تتعامل مع الاكتئاب ابدأ بفئة الصحة حيث تؤثر على كل الفئات الأخرى.

حان الوقت لعمل خطة للسيطرة على اكتئابك، ولابد أن تكون مهمتك الأولى هي عمل جدول لامتحان جسماني كامل، وباستخدام المعلومات التي سيقدمها لك هذا الامتحان، ستكون قادرًا على جعل تغييرات سلوكية معينة هدفًا لك، لتحسين طبيعة حياتك، إن الأعمال التي تقوم بها الآن سيكون لها عظيم الأثر فيما ستشعر به لاحقًا.

استرداد السيطرة

حتى إذا كنت قادرًا على التفكير في موضوع واحد لإضافته إلى فئة واحدة كل يوم، ففي أسبوع واحد سوف تبدأ في إنشاء برنامج عمل لحياتك من صنعك، سيكون هناك سبعة موضوعات أضفتها، والرقم سبعة سيصبح رقم الحظ بالنسبة لك، حيث ستبدأ في استرداد السيطرة، ربما يكون الاكتئاب جزءًا من حياتك، لكن يجب ألا يحدد هويتك، أنت فقط من تستطع أن تحدد ذاتك، هل تحتاج فكرة؟ ربما تكون بهذه البساطة :اذهب إلى فئة الأصدقاء واكتب، «ابعث ببطاقة تهنئة بعيد ميلاد صديقي

ماهر»، إن تنشيط علاقاتك ضروري لصحتك الانفعالية، تمامًا مثلما تفكر في الأفكار الإيجابية؛ حيث يمكن أن يخرجك التفكير حتى في مجرد الأفعال الصغيرة والإيجابية من حالات الفتور، ويكون خطوة للأمام.

تحديد الاكتئاب الخطير

إن كنت عانيت صدمة من نوع ما، ربما تكون سمعت الرأي التالي، أو شيئًا مشابها له، من شخص يهتم بك، «لا تستطيع السيطرة على ما حدث، بإمكانك فقط السيطرة على رد فعلك على ما حدث» هل هذا صحيح؟ ليس كثيرًا، أحيانًا يكون لجسمك أفكاره الخاصة حول كيفية استجابتك، ومحاولة جعل نفسك تشعر بطريقة مختلفة لا تنجح، فكل إنسان لديه مستوى تحمل معين، وكل إنسان لديه نقاط مثيرة معينة، ربما تكون كيفية استجابتك مختلفة تمامًا عن شخصٍ آخر، وهذا لا يعني أنك ضعيف أو بك عيب، لكنه يعني ببساطة أنك فرد.

إن كنت ضحية لجريمة، أو إن تعرضت لحادث سيارة، أو حتى تسببت فيها، فيمكن أن تستمر التأثيرات الانفعالية طويلاً بعد شفاء الجروح البدنية.

وإن تسبب الموقف في وفاة، فربما الدمار الذي تشعر به يفوق الوصف، ولابد أن يستمع علماء النفس المدربون، والمستشارون، والأخصائيون الاجتماعيون والأطباء النفسيون إليك ليعرفوا كيف يساعدوك.

سؤال:

ما هي الصدمة؟

الصدمة كلمة يونانية تعني: الجرح، وفي علم النفس تشير الصدمة إلى كلٍّ من التجربة المؤلمة، وكذلك إلى استجابة الجسم لهذا الألم، حينما تتسبب قوة خارجية ما في جرحك أو في ضغط شديد عليك، فقد عانيت من الصدمة، ربما يكون بإمكانك رؤية التأثيرات البدنية فورًا، ربما لا تظهر التأثيرات الانفعالية لبعض الوقت.

- حينما يقع حدث يؤثر على مجموعة من الناس، يتم أحيانًا استدعاء مستشارين

للأزمات لمساعدة الضحايا على التعامل مع مشاعرهم، ربما تزود المدارس وأماكن العمل بهؤلاء المستشارين ويقودون مناقشات، ويستمعون ويعرضون المساعدة، ورغم ذلك أحيانًا لا يظهر تأثير ما حدث على الفرد مباشرة، ولكن بعدها ومن حيث لا يحتسب يتعرض لصدمة، إن الأعراض التي تقابل الفرد ربما يتم تشخيصها كاضطراب ضغط لما بعد الصدمة (PTSD) متى يصير خطيرًا؟

- حينما تعتقد أنه خلف كل ومضة هناك سحابة معتمة، فهو خطير.
- حينما يبدأ مزاجك المكتئب في التأثير على طبيعة حياتك، فهو خطير.
- حينما تخلق المضايقات البسيطة ردود أفعال كبيرة، فهو خطير.
- حينما تلجأ إلى الكحول أو التبغ، أو المخدرات الأخرى لمساعدتك على اجتياز اليوم، فهو خطير.
- حينما تبدأ في التفكير بأن الحياة لا تستحق العناء، فهو خطير.
- حينما لا تستطيع التعبير عن مشاعرك، أو تكون غير متأكد من ماهية تلك المشاعر، وتستمر تلك المعاناة لأكثر من أسبوعين، فهو خطير.
- وحينما يكون خطيرًا فقد حان الوقت للمساعدة، وكل أنواع الوسائل المتاحة لك، والعديد منها قريبة منك؛ مثل هاتفك والحاسوب الخاص بك، وفي الملحق (B) في مؤخرة هذا الكتاب ستجد قائمة بالوسائط المتعددة، ولا تغفل عن تلك الأيدي المساعدة القريبة للمنزل، فربما اتصال هاتفي بطبيب الأسرة، أو بممرض الأسرة يرشدك إلى الطريق الصحيح لإيجاد المساندة.

أهمية الصداقات

إن الصداقات هي النطاقات التي تفصل بين جنبات الحياة من خير وشر، وحينما تقاوم الاكتئاب فليس هناك أهم من السعي إلى مساعدة ودعم الأصدقاء، إن كنت تمر بيوم سيئ، فبدلاً من كتمان غضبك على مضجعك وحدك، أمسك بالهاتف واتصل

بصديق، أخبره أنك تشعر بانكسار، واسأله ما إذا كنت تحب أن تخرج وتتناول العشاء، أو قهوة، أو أي شيء آخر، هذه بداية جيدة، سيستمع إليك الأصدقاء؛ لأنهم يهتمون لأمرك، ولأن لديهم الفضول لمعرفة سبب اكتئابك، سيسألونك ماذا دهاك؟ وسوف تأخذ نَفَسًا عميقًا، وتتنهد، ثم تخبرهم كل شيء.

سيتعاطفون مع مأزقك وسيقدمون لك النصيحة، وسوف تواسون بعضكم البعض، تتبادلون القصص، تتناولون كوبًا من القهوة أو ماء الشعير، وحينئذ سيتحول الحوار إلى موضوعات أخرى، وهذه تعد طريقة فاعلة وعملية ورخيصة لحل المشكلات الصغيرة التي تسبب لك انكسارًا، ورغم ذلك فهناك تحذير!! الشخص المحترف المتدرب في مجال الصحة العقلية هو المؤهل للعلاج.

ورغم ذلك أحيانًا يصل أقرب أصدقائك إلى نقطة التوقف، ويحتاجون إلى إبعاد أنفسهم من أجل مصلحتهم؛ فالنغمة المتواصلة للغم والكآبة يمكن أن تثبط حتى أكثر الأرواح ابتهاجًا.

ومن أجل ازدهار الصداقات والإبقاء عليها، لابد أن يتسع الوقت للحديث والاستماع لكل طرف، هناك وقت - غير مكتوب - محدد لمواساة كل طرف، كل صديق يستمع، وكل صديق يشارك، وبمجرد أن تستنفذ وقتك المخصص لك، من المتوقع أن تنصت.

وإن كنت تعاني من الاكتئاب فسيكون هذا أصعب، ربما تسمع حديث صديقك حول مشاكله، لكن ربما لا تنصت على النحو الصحيح، إنه تمييز دقيق وهام، افعل ما بوسعك لتظل حسن السلوك، فأنت لا تريد فقدان الأصدقاء الذين يساعدونك في أوقاتك الصعبة.

نقطة اساسية

في حالة التدخل تواجه أسرة وأصدقاء الشخص المريض بالاكتئاب حقيقة احتمالية أنه ربما يكون انتحاره وشيكًا او أن الأعراض تتطلب علاجا احترافيا فوريا، ويقومون بعرض ما يقلقهم، وغالبًا ما يكونون جاهزين لأخذ ذلك الشخص للعلاج في الحال، ربما يكون مفيدًا وجود شخص محترف ومتدرب يسهل التدخل.

التدخل

إن كانت الأمور أكثر فظاعة، وسيزعجك مجرد استجماع قوتك الانفعالية لاستدعاء صديق، أو للخروج من أجل احتساء قهوة، فمن المحتمل أن يبدأ أصدقاؤك وأسرتك في القلق عليك على نحو جِدِّي، وحينها سيكون التدخل، ربما يحضر صديقك ذات يوم، وربما يحضر معه شخصًا آخر مهمًا بالنسبة لك، سيودون مناقشة الوضع معك، وسيصلون إلى خطة كي تساعدك، ربما يشعرك هذا بالانزعاج، أو حتى بالمهانة في ذلك الوقت، فالحقيقة أنه أحيانًا لابد أن تصل إلى أدنى حالاتك حتى تستطيع أن تثب قائمًا. إن حدث هذا لك، اعمل بالنصيحة حتى تحصل على بعض المساعدة.

وحتى إن لم يحدث التدخل عند مرحلة ما، وإن كان عليك أن تستعيد السعادة في الحياة، وتستعيد إحساسك بذاتك، ربما تضطر أن تصبح أنت أفضل صديق وتصنع هذا اللقاء، إنها أولى الخطوات نحو السيطرة على اكتئابك، والتحرك خارج ذاتك، والرجوع إلى الحياة.

* * *

الفصل الثالث



فسيولوجيا الاكتئاب

هناك الكثير عن الاكتئاب، إنه لا يؤثر فحسب على كيفية إحساسك، وإنما كذلك له متضمنات لجسمك ككل حيث تظهر الفسيولوجيا، والفسيولوجيا هو ذلك الفرع من العلم الذي يدرس الكائنات الحية وكيف تؤدي وظيفتها، لذا يبحث علماء الفسيولوجيا كلا من العمليات الفيزيائية والكيميائية التي تؤثر على الجسم البشري، عن ماذا يبحثون؟ يبحث هؤلاء العلماء عن المفتاح الذي سيكشف نواحي غموض الاكتئاب.

ليس كله في رأسك

إن تشخيص المرض يعد فنًا كما أنه علم، فالمشخص الجيد يأخذ كل شيء في الاعتبار حينما يقيم الحالة؛ نتائج العمل، شعور المريض، الانطباعات، التاريخ المرضى كلها تصبح أجزاء متكاملة للتشخيص.

ليس ممكنًا عزل حالة طبية معينة عن طريق رسم خط تخيلي عبر جزء معين من الجسم البشري؛ «هل عانيت من الصداع؟» سوف نقطع رأسك من عند الرقبة وستصير الأمور جيدة، بالطبع، هذا هراء، حتى وإن كان لديك منطقة محددة من القلق، ملحق قاصر عن العمل، على سبيل المثال يتم الشعور بتأثيرات هذه المشكلة في كل أجزاء جسمك، وهذا يشمل رأسك! سيكون للإصابة بالتهاب الزائدة الدودية بعض الأعراض هى :

- الألم.

- درجة الحرارة المرتفعة.
- عدد كرات الدم البيضاء المرتفع.

ورغم ذلك، فهذه الأعراض ليست مقتصرة على جوفك، يخبرك مخك أنك تتألم، تصاب بالحمى، تشعر بالرعب، ربما تشعر بقشعريرة وترتعش بشكل ملحوظ، ويكون لخلايا الدم البيضاء مطلق العنان في مجرى دمك، لذا فرغم أن المشكلة في بطنك، تتفشى أعراض التهاب الزائدة الدودية في جسمك بكامله، ولن يخبرك أحد خلاف ذلك.

هناك مثال آخر لضبط المشهد، الشظية، قطعة متناهية في الصغر من الخشب، مترسخة في أصبعك السبابة، بالطبع، تؤلمك، هذا الجسم الغريب مثير للغضب، وعلاوة على إمكانية العدوى إن لم تقتلعه، ماذا يحدث أيضًا؟ هل تركز على تلك الشظية؟ هل يذهب خيالك بعيدا؟ أنت ضيق الصدر، وإن كنت لا تجد إبرة أو شيئا آخر ذا رأس حاد لتخرج هذا الجسم، فلن تقدر على تجاهله، حتى تستطيع إخراجه، هل كل الشظية في أصبعك؟ من الوجهة الفنية، نعم، ورغم ذلك، فإن تأثيرات قطعة الخشب يتم الشعور بها في كل مكان؛ فالجسم إذا اشتكى منه عضو تداعت له سائر الأعضاء بالسهر والحمى.

آلية الشعور بالألم

إن مستقبلات الألم في إصبعك تبعث بإشارة إلى عقلك، الذي بدوره يبعث برسالة عن طريق نخاعك الشوكي إلى الخلية العصبية المتأثرة، أنت تنظر إلى أصبعك لترى ما هو السبب في الألم، أنت تدرك أنه لتخفيف هذا الألم، عليك بإزالة هذه الشظية، إذن، هل الألم كله في رأسك؟ بالطبع لا، إن كنت تستطيع القبول بهذه الحقيقة في الآلام البدنية الصغرى، فمن الحكمة أن هذه الحقيقة تنطبق أيضًا في الآلام الأكثر خطورة مثل الاكتئاب، لا يمكنك فصل عقلك عن جسمك، إن احتمالك للألم فردى بدرجة كبيرة؛ ما يجربه شخص باعتباره حالة خفيفة من الانزعاج، ربما يبعث بشخص آخر إلى عبوة الأسبرين، وهذا هو السبب فى أن المشافي الآن تستخدم سجلا للمرض

لكل مريض، أنت تشير إلى مستوى الألم الذي تشعر به، معتمدًا على تعبير الوجه، إن الألم الشخصي يساوي العلاج الشخصي.

إنه في كل مكان!

حينما تكون مكتئبًا يتأثر جسمك بالكامل، ولا يمكنك أن تقسمه قطعًا، وسواء أكنت تعاني من أوجاع وآلام وإرهاق، وضيق، وأرق، أو أي عرض آخر للاكتئاب، فإن عقلك هو الذي يمتلك السيطرة ويعالج المشكلة، إنها منظومة رائعة لصلة العقل بالجسم.

فالمحافظة على صحتك، وقوتك، هو جهد تعاوني رئيسي يتطلب تزامنا بين جسمك وعقلك. وبعد كل هذا، فمن المستفيد من صحتك أكثر منك؟ صدق جسمك حينما يخبرك أنه يتألم، وصدق عقلك حينما يخبرك أنه مكتئب.

الشخصيات الاكتئابية

ربما تلعب شخصيتك وطبيعتك دورًا في تحديد سواء أكنت تظهر اضطرابًا اكتئابيًا أم لا، اهتم الباحثون في دراسة جرت في جامعة واشنطن بتحديد: هل الإصابة بالاكتئاب يجعلك عرضة للإصابة به مرة أخرى؟ وقد تابعوا ٧٨ مريضًا خلال عامين من الدراسة، ووجدوا أن ٣٤ من المشاركين في الدراسة (٤٤٪) يعانون من انتكاسات، استنتج العلماء أنهم إن استطاعوا تحديد عوامل الخطر المتضمنة في معاودة الاكتئاب، فربما يكتشفون أن تلك العوامل نفسها ربما تلعب دورًا هامًا في ظهور اضطرابات الاكتئاب في المقام الأول، لذا بحثوا عمّا يتقاسمه هؤلاء الأفراد الأربعة والثلاثون من سمات، ووجدوا بعض الصفات المشتركة:

- العدوانية التي تظهر في عدم الثقة والعداء تجاه الآخرين.
- مستويات منخفضة من الاعتماد على الآخرين.
- مستويات أقل من السعادة المستمدة من النشاطات التفاعلية.

وقد قرروا أن هذه هي سمات الشخصية التي ربما تعرضك لخطر الاكتئاب،

ورغم ذلك، فإنها تذهب لما هو أعمق من الشخصية، ويعكف الباحثون الآن على دراسة ما إذا كانت تلك الصفات مرتبطة بالوراثة أم لا، إذن إن كنت مبتئسًا، عابسًا، سلبيًّا، عدوانيًّا، ربما يكون لديك شخصية اكتئابية، وربما يكون باستطاعتك إرجاعها إلى جيناتك الوراثية.

علم الوراثة والاكتئاب

اكتشف العلماء بالفعل أن هناك مكونًا وراثيًّا في عديد من الأمراض، مثل التليف الحوصلي، التصلب الحدبي، وأنواع معينة من ضمور العضلات، ومرض ساكس، وأنيميا الخلايا المنجلية، ومرض هنتيجتن. إن اكتشاف هذا الرابط هو مجرد الخطوة الأولى، يستغرق عزل هذا الجين المسئول عن ذاك المرض ثم إيجاد طريقة لإصلاح الجين وقتًا، وقدرًا ضخمًا من المال، والمهارة، والإصرار، وأحيانًا الحظ، بالنسبة لعديد من العلماء والباحثين، إنه عمل مدى الحياة.

تحذير:

إن كنت تعرف أن هناك مرضًا معينًا يظهر في عائلتك بانتظام، كن حذرًا؛ لأن الاكتئاب ربما يكون بادرة أو عَرَضًا لذاك المرض، داوم على تحديث سجلاتك الطبية، واجعل الاختبار الجسمي السنوي جزءًا من نظامك الصحي، اعرف إشارات الخطر، وكن جاهزًا للعمل وفقها.

إنها قصة طويلة

كيف تدرس الناس؟ بإمكانك أن تلاحظهم بالطبع، لكن المعلومات التي تجمعها ربما لا تكون موثوق بها، لذا فبالإضافة إلى الملاحظة يجري الباحثون اختبارات جسمانية - اختبارات للدم، وأشعة أكس، والتصوير بالأشعة المقطعية، وغيرها من الأدوات التحليلية المتوفرة لديهم، وكذا يدرس العلماء تكرار أمراض معينة في عائلات معينة.

وبالنسبة لهذا النوع من البحث، فإن الدراسات الطولية غير ذات قيمة، والدراسات الطولية هي أبحاث تتبع أفراد أو جماعات معينة عبر فترة من الزمن تمتد لسنوات، وفي تلك الدراسات يدرس الباحثون الميول والاتجاهات والأنماط، وعن طريق جمع المعلومات من كل جيل، ومن خلال السجلات الطبية والتأريخ الشفوي، يكون بإمكانهم تكوين صورة لكيفية وزمان ظهور المرض، لكن لابد أن تتزواج تلك الدراسات مع الاختبارات المعملية؛ حيث لا يمكن الاعتماد على الذاكرة، ولا تزال الدراسات الطولية تقدم معلومات هامة بدونها ربما يحتاج العلماء إلى وقت وجهد لاكتشافها.

الحصول على المثنى

إن إيجاد توأمين للمشاركة في دراسات البحث يعد شيئًا ثمينًا؛ فهي مصادر غنية بالمعلومات بالنسبة للباحثين؛ حيث تتقاسم التوائم المتطابقة في ١٠٠٪ من جيناتهم، بينما تتقاسم التوائم غير المتطابقة في ٥٠٪ من جيناتهم، وتستخدم دراسات التبني لاستبعاد العامل البيئي، لقد وجد باحثو جامعة ستانفورد أن الاكتئاب حدث بشكل أكثر تكرارا عند التوائم المتطابقة عنه عند التوائم غير المتطابقة.، واكتشفوا أن ظهور الاكتئاب يظل أكبر بالنسبة للتوائم المتبناة، إن كان آباؤهم البيولوجيين يعانون من الاكتئاب، ووجدوا كذلك أنه، إن كان والدك أو شقيقك يعاني من الاكتئاب، ربما يكون لديك فرصة مضاعفة أو ثلاثة أضعاف للتعرض لخطر ظهور الاكتئاب، أكثر مما لو كانوا لا يعانون، وربما تكون هذه الصورة أكبر بالنسبة للاكتئاب الشديد.

هناك أنواع مختلفة عديدة من الاكتئاب، وبينما يدرك العلماء المكون الوراثي لبعضها، فإن هناك عوامل نفسية أخرى بالإضافة إلى العوامل الجسمية والبيئية تلعب أيضًا دورًا، وسواء أكان علم الوراثة هو المسئول كلية عن بعض أشكال الاكتئاب، أو ليس مسئولاً على الإطلاق في بعضها الآخر، فيظل من الضروري تحديدها.

كيمياء المخ

إذن، أين المخ في الصورة؟ وماذا عليه أن يفعل مع هذه المادة الوراثية؟ المخ هو

المفتاح، رغم أن الناس لا يقدرون حقيقة أهمية المخ، فقد كان المصريون القدماء يطرحون المخ خارجًا حينما كانوا يصنعون المومياء، كانوا لا يعتبرونه جزءًا ضروريًّا في الجسم، ما تعلمناه منذ ذاك الوقت يثير الدهشة والاستغراب، وبالكاد نكون قد ألممنا بالموضوع إلمامًا خفيفًا، ما الذي تتذكره من حصة الأحياء؟ ربما تتذكر بعض مصطلحات مثل النخاع المستطيل، المخيخ، والمخ، لكن توجد أجزاء أخرى، وبعضها يقبع في العمق، وما زال العلماء في المراحل الأولى لاكتشاف أسرار المخ البشري، وعلى قدر تطور الاكتئاب، فإن المعهد القومي للصحة العقلية (NIMH) وهو مصدر جيد للمعلومات حول أبحاث المخ، يقرر بأن جزأين من مخك وهما اللوزة وقرين آمون، يستحوذان اهتمام الباحثين الذين يدرسون اضطرابات الاكتئاب.

اللوزة

إن لوزتك هي إحدى أجزاء المخ التي توجد في عمقه، أنها مثل اللوزة في شكلها، ويعتقد العلماء أنها تعمل كمحور للتواصل بين أجزاء المخ التي تعالج الإشارات الحسيَّة الداخلة والأجزاء التي تفسر تلك الإشارات، على سبيل المثال إذا سمعت ضوضاء بالليل تعمل لوزتك كعصب، فهي تبعث برسالة الخطر لكل أجزاء المخ، وبالتالي تشعر بإحساس متزايد من القلق، وهذه بداية استجابة الكر والفر، وبعد ذلك ستحلل الخطر، وتقرر سواء أكنت ستتجاهله أو تواجهه.

تحذير:

إن القلق غير المتعلق بسبب معين هو أحد الإشارات التحذيرية من الاكتئاب، إن كنت تعاني من القلق ولا تستطيع أن تفهم سبب شعورك بهذه الطريقة، فقد حان الوقت لتعيين موعد للفحص الجسمي، لاستبعاد أي سبب بدني لهذه الأعراض.

وبالإضافة إلى كونك Mission Control، فإن اللوزة هي كذلك مستودعات لهذه الذاكرة الانفعالية، فحينما تمر بالموقف نفسه مرة أخرى أو تواجه موقفا مشابها،

فإن لوزتك تصل إلى تلك المعرفة السابقة، وتصبح قلقا، فمن حيث الجوهر، فهي تدرب عقلك.

قرين آمون

تمتلك في مخك قرين آمون أيضًا، وقد أصبح قرين آمون معروفًا مؤخرًا، اكتشف بحث جديد أن الرقائق المسننة - وهي جزء معين من قرين آمون- هي مصدر للتأثير الخفي، إن قرين آمون، أو الرقائق المسننة الخاصة بك يعملان مع لوزتك للقيام بعمل أكبر في هذا الموقف المثير للقلق الذي مررت به لتوك.

سؤال:

ماذا عن الأحداث السابقة؟

أنت تقوم بنشاط ما أو تفكر في شيء ما، ويحدث لك الشعور القوي الواضح بأنك قمت به من قبل، وأنك فكرت به من قبل، وقد أرجعت بعض الغيبيات هذه التجربة إلى نوع ما من الإدراك فوق الحسي (ESP)، يحول قرين آمون هذه الأحداث المهددة إلى ذكريات، وبما أن ذكريات الأحداث الخاصة بالصدمة هي مثيرات لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة (PTSD) يهتم الباحثون باكتشاف المزيد عن ذلك، وكذلك يبدو أن قرين آمون يصغر عند بعض الأشخاص ضحايا سوء المعاملة في الطفولة، أو الذين شاركوا في حرب عسكرية، فما الذي يتسبب في انقباض قرين آمون؟ لماذا ينقبض؟ هذه أسئلة عندما يتم الإجابة عنها، ربما تفسر الارتجاعات والارتدادات في الذاكرة المتركزة حول الحدث الخاص بالصدمة، من خلال تعلم المزيد حول إحداث المخ للخوف والقلق، ربما يكون بإمكان العلماء استنباط علاجات أفضل لاضطرابات القلق والاكتئاب الذي يصاحبها.

العملية الكيميائية

إن مخك عضو معقد، والكيمياء الخاصة به ليست مفهومة كاملاً، الباحثون يعرفون القليل إلى حد ما، رغم أنهم يضيفون إلى هذه المعرفة يوميًا، فهم يعرفون أن

تلك الكيميائيات المعينة تبعث إشارات عبر النهايات العصبية إلى خلايا عصبية أو عضلات أو أعضاء أخرى، تلك المواد الكيميائية تسمى ناقلات عصبية، وحينها يكون كل شيء يعمل بشكل سلس تعمل الناقلات العصبية بفاعلية وبالكميات الصحيحة، وحينها لا تسير الأمور وفق الخطة ربما تتذبذب مستويات الناقلات العصبية، وهذا ليس جيدًا، وهنا فإن الناقلات العصبية موضع الاهتمام هي نورابنفرين، سيروتونين، دوبامين، إنها الناقلات العصبية المرتبطة بالاكتئاب الرئيسي.

- يعرف نورابنفرين كذلك بنورادرينالين، وهو له تأثير محفز، ويشجع التنبيه والشعور بالغبطة، إن تم الإفراط في إنتاج النورابنفرين فسوف ينتج الخوف والقلق.
- السيروتونين هو الناقل العصبي الرئيسي للمحافظة على الصحة العقلية والانفعالية، إن هبطت مستويات السيروتونين بسبب الضغط أو المرض أو سوء التغذية طويلة الأمد، فسوف يتبعها اكتئاب.
- دوبامين هو ما يسبق النورابنفرين، وهو أيضًا هرمون عصبي (انظر القسم التالي). يدرس العلماء الرابط بين الدوبامين غير المتوازن وازدواج الشخصية ومرض الارتعاش اللاإرادي أو الشلل الرعاش.

نقطة مُيسية:

جاءت كلمة ناقل عصبي من الكلمة اللاتينية (عصبي) والتي تعني: عصبي، وتعني كلمة ناقل (يوصل). تبعث الناقلات العصبية برسائل عبر النهايات العصبية، أو اقتران الكروموسومات.

ربما يبدو غريبًا حينها تفكر في مخك باعتباره تجربة كيميائية، لكن هذا تمامًا هو كيفية اقتراب الباحثين من المشكلة. فهم ينظرون إلى الخوف والقلق باعتبارهما استجابات مستحثة كيميائيًا. وإن اكتشفوا أن هذا صحيح بالفعل، حينئذ يكون اكتشاف كيميائية تلك الاستجابات هو الخطوة الأولى نحو تطوير علاجات لتغيير

تلك الكيميائيات، وتقليل استجابات الخوف أو القلق، وفي النهاية العلاج أو حتى الوقاية من بداية الاكتئاب، وهو مجال مثير بالنسبة للعلماء.

إضافة هرمون أو اثنين

للناقلات العصبية وسائل مساعدة، وهي تحتاجها! وهي تعمل بجد فيها تقوم به، ويساعدها في وظيفتها كيماويات أخرى تسمى هرمونات عصبية، التي ربما تلعب دورًا في الاكتئاب، أحد هذه الكيماويات وهو الهرمون المخفف لكورتيكوتروفين (CRH) ينبهك حينما يطل خطرًا حقيقيًا أو محسوسا، يقترح البحث أن الصدمة خلال الطفولة يمكن أن تؤثر سلبًا على وظيفة الهرمون المخفف لكورتيكوتروفين (RH)، ومحور الأدرينال النخامي فيها تحت السرير البصري (الاتزان).

لذا، فكثير مما تعلمه الناس حول المخ يعزز أهمية السنوات الأولى في خلق صحة عقلية وجسمانية جيدة، ربما يكون للعديد من الأمراض بما فيها الاكتئاب جذور في مرحلة الطفولة وفي تجارب الطفولة.

أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب المزمن لديهم مستويات متزايدة من الهرمون المخفف لكورتيكوتروفين (CRH)، ومن المعروف أن مضادات الاكتئاب والرجفات الكهربائية العلاجية يقللان من معدلات (CRH) حيث تعود معدلاته إلى المعدلات الطبيعية، وتتراجع أعراض الاكتئاب.

.(www.everydayhealth.com)

تكون النسيج العصبي

لابد ألا نتوقف عن البحث باستمرار،،، تلك حقيقة علمية نتعلمها كل يوم، فمن المعروف والشائع أنه بمجرد أن يكسر ذراعك أويخدش طحالك سيكون العلاج ممكنًا، حيث تتولد خلايا جديدة، وتحل محل الخلايا المدمرة، لكن عندما يجرح مخك؟ لا يمكن، صعب؛ إن خلايا المخ التي ولدت بها هي كل ما لديك، إن تلك الحكمة الاصطلاحية المكتسبة لم يعد لها وجود، بعدما اكتشف الباحثون أن المخ ربما يكون قادرًا على توليد خلايا جديدة، ومن المحتمل أن يكون لديه الإمكانية لإصلاح نفسه،

حتى عند البلوغ، إن تطبيقات هذا البحث هائلة، وبخاصة حينها تأخذ بعين الاعتبار ما سيعنيه ذلك لمن يعانون من السكتة الدماغية، ومرض الشلل الرعاش والاكتئاب.



حقيقة :

إن تكون النسيج العصبي كلمة لاتينية، تعني التكوين، البداية، ويعني تكون النسيج العصبي إعادة ميلاد الخلايا العصبية في المخ، إنه خلق، نمو مستمر.

بعض الأخبار الجيدة

هل تحب الألغاز؟ العلماء يحبونها لفهم ما يحدث في بحث المخ، فكر في لغز الصور المقطوعة، ورغم ذلك فاللغز ليس في الإطار، بعثر شخص ما القطع خارج المنزل هناك واحدة تحت الأريكة، واثنتان داخل مظلة المصباح، والبعض داخل خشب الزيتون المنقوش في الوعاء على الرف الثالث من الخزانة، والباقي، حسنًا، افهم في مكان ما، لجعل جمع هذا اللغز أكثر إمتاعًا، لا تعرف كيف يفترض أن تكون هذه القطع المتعددة، وأيضًا لا تعرف ما هو الشكل النهائي لهذا اللغز، ربما لا يكون كوب الشاي الخاص بك، لكنه يمكن أن يساعدك لفهم سر المتعة حينها يجد العلماء جزأين من البحث تتناسبان مع بعضهما البعض، هذا ما حدث خلال الفترة من الستينات إلى السبعينات، حينها اكتشف العلماء محاور الأعصاب في المخ والحبل الشوكي، وأنه ربما يعود لينمو لدرجة ما بعد الإصابة.

ارتباطات الاكتئاب

يركز البحث الآن على ارتباط محتمل بين الضغط، الاكتئاب، مضادات الاكتئاب، تكوين الأعصاب. إن الضغط يمنع تكوين الأعصاب في قرين آمون، وعند تخفيف الضغط من خلال استخدام مضادات الاكتئاب ربما يزيد تكوين الأعصاب، وربما يركز البحث على الضغط المتزايد على الأعصاب بالعلاج من الاكتئاب، وهذا ما هو جار العمل به، وحاليا يعلم العلماء أن التدريب والرجفات الكهربائية العلاجية (ECT) أيضًا يشجع تكوين الأعصاب.

كل شيء حول إندورفين

ربما تندهش من الإندورفين عند الإشارة إليه فى الجزء الأخير من هذا الكتاب، تلك الكيماويات القاتلة للألم والتي ينتجها الجسم، والرياضيون معتادون على الإندورفين، والذي ينطلق خلال فترات النشاط البدني العنيف، سيخبرك بعض الرياضيون أن دفعة الإندورفين هو تقريبًا إدمان.

إيجاد الإندورفينات المحيرة

تطورت الإجراءات التشخيصية الطبية سريعًا في السنوات الأخيرة، يستطيع العلماء الاختيار من بين أنواع واسعة المدى من التكنولوجيات الجديدة، حيث لم يقتصروا على أجهزة أشعة أكس غير المتقنة الصنع، والتصوير المقطعى هو أحد هذه التكنولوجيات الجديدة، وهو تقنية التصوير التي يمكن أن تفحص الجسم البشري على مستوى الخلية.

وباستخدام التصوير المقطعي اكتشف الباحثون في جامعة مدرسة ميتشجن الطبية أن عقول البشر ذوي حالات الاكتئاب الشديدة لديهم مستويات أقل من الجزيئات المتعددة التي تعد مفتاح التطوير، والتنظيم، والنمو، وإصلاح المخ، من عقول الأشخاص التي لا تعاني من المرض، أو هؤلاء ذوي الشكل ثنائي القطب من الاكتئاب، كما اكتشفوا إندروفينات تضاف إلى قائمة أنظمة المخ، والتي تبدو أنها متغيرة في الاكتئاب.

الصيغة البسيطة

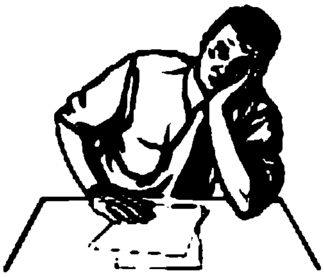
ببساطة تنطلق الإندورفينات خلال فترات التدريب البدني العنيف لتخدير الألم، وكذلك فإن تناول الشيكولاته يطلق إندورفينات وتخدر مفاصلك.

ورغم ذلك لنعود إلى الفكرة الرئيسية: في الطبيعة، ربما تصدر الناقلات العصبية إشارات الألم، وربما تشعر بالألم وتوقف النشاط الذي يسببه، إن الإندورفينات التي تنطلق تعترض هذه الإشارة؛ لذا يمكنك مواصلة النشاط وتربح الماراثون، وخاصية المنع هذه هي الأساس لعقاقير معينة، سوف تقرأ عنها لاحقًا، أما الآن فاعلم أن

انطلاق الإندورفين يختلف فيها بين الأفراد، ويواصل العلماء عملهم في هذا المجال لفهم دور الإندورفينات في الاكتئاب. إن كان بإمكانهم تنظيم إنتاج الإندورفين، ربما يكون بإمكانهم معالجة الاكتئاب بطريقة أفضل بأدوات جسمك.

* * *

الفصل الرابع



الأوجه المتعددة للاكتئاب

تشير الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) إلى الاضطرابات التي تحدث خللاً في الحالة النفسية كاضطرابات المزاج، وأن الاكتئاب هو اضطراب الحالة النفسية، والذي يمكن أن ينقسم إلى : الكآبة، اضطراب كدر المزاج، واضطراب ذي القطبين، واضطراب يتضمن الهوس والاكتئاب (نوع من الاضطراب ذي القطبين)، الاضطراب الانفعالي الموسمي (SAD)، واكتئاب عقب الولادة، واضطراب الحالة النفسية المستحثة للمادة. في هذا الفصل، ستتعلم حول الأنواع المختلفة من اضطرابات الحالة النفسية، بالإضافة إلى التشخيص وخيارات العلاج لكل منها.

الكآبة(الاكتئاب الرئيسي)

الاكتئاب الرئيسي هو اضطراب خطير، ويعرف كذلك باضطراب الاكتئاب أحادي القطب، وقد قدر المعهد القومي للصحة العقلية (NIM4) أن الاكتئاب الرئيسي يؤثر على نسبة ١٠٪ تقريبًا من السكان، وحوالي من ٢٠ إلى ٢٥٪ من السكان يمرون بحادثة على الأقل من الاكتئاب الرئيسي خلال حياتنا.

وتشمل أعراض الاكتئاب الرئيسي:

- الغضب.
- صعوبة في النوم أو النوم الكثير.
- تغييرات ملحوظة في الشهية.
- إرهاق ونقص في الطاقة.

- إحساس بعدم القيمة، وكره الذات، والشعور بالذنب.
- صعوبة شديدة في التركيز.
- الهياج، والقلق، وسرعة الغضب.
- عدم الشعور بأي متعة أو سعادة في النشاطات التي كانت ممتعة من قبل - بما فيها الجنس.
- الشعور باليأس والعجز.
- أفكار عن الموت أو الانتحار.

الأسباب

ليس هناك سبب وحيد للاكتئاب الرئيسي، حيث يبدو أن مزيجا من العوامل الوراثية والنفسية والبيئية هو المسئول عنه، وربما كذلك يحدث الاكتئاب بدون عوامل محثة واضحة ومعروفة مثل ضغوط الحياة أو المرض البدني، على أية حال يعتبر المعهد القومي للصحة العقلية (NAMI) أن الاكتئاب الرئيسي هو مرض بيولوجي طبي.

التشخيص وخيارات العلاج

يتم تشخيص اضطراب الاكتئاب الرئيسي على أساس الأعراض المرضية والتى تستمر لمدة أسبوعين على الأقل، مع ضيق، وفقدان السعادة في كل النشاطات التي كان من طبعها إمتاعك، إن كانت تلك الأعراض تصف شعورك، أخبر طبيبك وسيتمكن بذلك من التشخيص المناسب.

يقدر المعهد القومي للصحة العقلية (NAMI) إنه من بين ٨٠ إلى ٩٠ بالمائة من الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم يعانون من الاكتئاب الرئيسي يمكن علاجهم بنجاح، وعودتهم إلى ممارسة نشاطات الحياة الطبيعية، واعتمادًا على شدة الأعراض، ربما يتضمن العلاج مجموعة من مضادات الاكتئاب، والعلاج النفسي، وتغييرات أسلوب الحياة، وكذلك فإن الصدمات الكهربائية العلاجية تعد خيارًا آخر للعلاج.

سؤال:

ما هو العلاج النفسي؟

العلاج النفسي هو شكل للعلاج، وبه يعمل الطبيب النفسي، أو العالم النفسي، أو المستشار المرخص مع المريض؛ للمساعدة على حل القضايا العقلية والعاطفية التي تتداخل مع الحياة اليومية، وهو أحيانًا يسمى علاج المحادثة حيث يتحدث المريض والطبيب النفسي حول المشكلات، ويفكرون في استراتيجيات منطقية لمعالجة تلك المشكلات والتغلب عليها.

Dysthymia

كلمة dysthymia ذات أصل يوناني، وتعني الحالة النفسية السيئة أو المزاج الكدر، وهو شكل مزمن من الاكتئاب، وهو معروف كذلك بالاكتئاب العصبي، واضطراب dysthymia والاكتئاب المزمن، وهو يتميز بالأمزجة السيئة على الدوام، ويذكر المعهد القومي للصحة العقلية (NAMI) أن dysthymia يحدث بشكل أكثر تكرارًا عند السيدات عنه عند الرجال، ويؤثر على ما يقرب من ٥٪ من مجموع السكان، وربما يحدث بمفرده أو مع اكتئاب أكثر حدة.

إن كنت تعاني من dysthymia، فسوف تواصل أداء وظيفتك في الحياة اليومية، لكن ستشعر بالتعاسة وأنت تقوم بها، إن أكثر من نصف من يعانون من dysthymia يمرون بحادثة عرضية من الاكتئاب الرئيسي في نهاية الأمر، وحوالي نصف المرضى الذين يتم علاجهم من الاكتئاب الرئيسي يعانون من هذا الاكتئاب المزدوج، والعديد من المرضى الذين يتعافون جزئيًا من الاكتئاب الرئيسي ربما يظل لديهم أعراض مرضية أخف تدوم لسنوات، وهذا النوع من الاكتئاب المزمن صعب تمييزه عن dysthymia وتشمل أعراض dysthymia الآتي:

- مزاج حزين يستمر لعامين أو أكثر.
- تغييرات في عادات الأكل.
- إرهاق مزمن.

- انخفاض في تقدير الذات.
- مشاكل في النوم.
- نقص التركيز.
- إحساس باليأس، أو الذنب، أو عدم القيمة.
- أفكار عن الانتحار.

الأسباب

ربما يوجد استعداد وراثي لـ dysthymia، يدرس الباحثون عدم التوزانات الكيميائية العصبية في المخ علاوة على العوامل الأخرى من ضغط وصدمة.

وتوضح الدراسات أنه دائمًا ما يكون لـ dysthymia بداية تدريجية، وأن الأطفال المنعزلين اجتماعيًا، والذين يفتقدون لجماعات الدعم القوى ربما يكونون معرضين بوجه خاص لهذا الاضطراب، وهذا يجعل كبار السن هم القطاع الأكثر اهتمامًا فيما يتعلق بـ dysthymia.



التشخيص وخيارات العلاج

dysthymia يتم تشخيصه بحسب الأعراض، لكن من المحتمل ألا يتم اكتشافه وقت حدوثه، يذكر بعض الأشخاص قائمة غامضة من الأعراض البدنية، التي ربما تحدث وربما لا تحدث تشخيصا صحيحا، وكذلك يتعلم بعض الأشخاص التعايش مع أعراضهم، دون طلب المساعدة.



حقيقة:

حوالي نصف من يعانون من dysthymia لديهم عرض طبي يحدث كذلك في الاكتئاب الرئيسي، وهو حركة العين السريعة والتى تبدأ مبكرًا في دورة النوم، وهذا يعني أن هناك وقتا أقل مستغرق في المراحل الأعمق والأكثر تجديدًا للصحة، ويدرس الباحثون الارتباط المحتمل بين كمون حركة العين السريعة (REM) و dysthymia.

يعالج dysthymia بالعلاج النفسي وأدوية مضادات الاكتئاب، تميل النتائج إلى الاختلاف؛ حيث يُشفى بعض الأشخاص شفاءً كاملاً، بينما يظل آخرون لديهم أعراض المرض، وغالبًا ما يستغرق الشفاء من dysthymia وقتًا طويلاً، وغالبًا ما تعاود الأعراض في الظهور، وهنا لابد من مداومة العلاج والأدوية، ومن العقاقير الأكثر شيوعًا مثبطات إعادة امتصاص سيرونين (SSRIs) : فلوكستين وسيرترالين، أو أحد مضادات الاكتئاب ثنائية العمل، مثل فينلافاكسين، ربما يتحسن بعض المرضى باستخدام مضاد اكتئاب ثلاثي الدورة، مثل ايمبرامين.

كما أن علاجات المحادثة، مثل العلاج المعرفي السلوكي (BT) والعلاج البينشخصي، الذي أوضح فاعليته، ومجموعة من الأدوية والعلاج النفسي ربما تؤدي إلى التحسن الأفضل.

نقطة رئيسية:

تذكر أنك بمجرد أن تبدأ في تناول الأدوية، فلابد ألا توقفها بشكل مفاجئ، هناك أدوية معينة ينبغي أن تتوقف تدريجيًا وتحت إشراف طبيب وإلا ستحدث ردود أفعال سيئة، إن كنت تعاني من الآثار السلبية تحدث إلى طبيبك، فأحيانًا تحتاج لمجرد تناولك للدواء في وقت مختلف من اليوم أو تعديل جرعة بسيطة .

الاضطراب ثنائي القطب

ربما سمعت بأنه يشار إليه بكونه اكتئاب هوس، وهو مصطلح قديم يشير إلى أعراض تلك الحالة، إن الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب ثنائي القطب يمرون بمنحنى شديد من تقلبات المزاج، تتراوح بين العلو (الارتفاعات) الذي يفوق حد التصديق، والانخفاضات التي لا يمكن احتمالها، مع بعض فترات من الأمزجة الطبيعية التي تحدث فيما بينها، وأحيانًا ما تكون تحولات المزاج دراماتيكية وسريعة، لكنها غالبًا ما تكون تدريجية، ونظرًا لتداخل الهوس (الارتفاعات) مع الاكتئاب (الانخفاضات) مع الحياة اليومية الطبيعية، يتطلب الاضطراب ثنائي القطب علاجا

طبيا، وكثيرًا ما يستجيب له بشكل جيد.

يذكر مركز أمريكي للصحة العقلية (المؤسسة القومية للصحة العقلية سابقًا) أن ما يزيد على ٥و٥ مليون مراهق في الولايات المتحدة يعانون من هذا الاضطراب، الذي بدأ ينتشر في الأسر، وتبدأ أعراض الاضطراب ثنائي القطب في نهاية مرحلة المراهقة أو بداية البلوغ، وبمجرد ظهور الأعراض، من الضروري البحث عن علاج، تشتمل أعراض الهوس ما يأتي:

- طاقة متزايدة، نشاط، إحساس بالقلق.
- الشعور بالنشوة.
- ضيق صدر شديد – عدوانية.
- القفز من فكرة لأخرى، والأفكار المتلاحقة، حديث سريع الوتيرة.
- عدم القدرة على التركيز.
- الاحتياج الضئيل للنوم.
- انخداع في القوة والعضلات (عقدة سوبرمان).
- سلوك أهوج، اندفاع.
- دافع متزايد نحو الجنس.
- سوء استخدام العقاقير الانفعالي .
- الإنكار.
- الهلاوس – في الحالات الشديدة.

تحدث فترة من السلوكيات أو الأمزجة الطبيعية فيما بين مرحلتي الهوس والاكتئاب، وتشمل أعراض الاكتئاب التالي:

- إحساس باليأس، وانقطاع الأمل، والقلق، والحزن الشديد.
- إحساس بالعجز، وعدم القدرة على التغلب، وعدم القيمة، والتشاؤم.

- طاقة متناقصة، وإرهاق.
- فقدان المتعة في الأنشطة التي كانت ممتعة من قبل، بما فيها الجنس.
- صعوبة في التركيز حول الموضوعات، النسيان.
- القلق، وضيق الصدر.
- النوم لفترات قصيرة جدًّا أو طويلة للغاية.
- حالات من الآلام الغامضة بدون سبب بدني.
- أفكار الموت، والانتحار، وحتى محاولات الانتحار.

وأحيانًا تحدث أعراض الهوس والاكتئاب معًا، وحينما يحدث ذلك فهذا يشير إلى اكتئاب ثنائي القطب مختلط.

الأنواع المختلفة من الاكتئاب ثنائي القطب

الكتيب التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM)، وهو منشور لجمعية الطب النفسي الأمريكية (APA)، يتضمن الاضطراب ثنائي القطب I، ثنائي القطب II، والذي يتضمن الهوس والاكتئاب، وثنائي القطب الذي خلافًا لذلك محدد في إطار فئة الاضطرابات ثنائية القطب.

- **الاضطراب ثنائي القطب I:** وهو الشكل التقليدي للاضطراب ثنائي القطب، وهو يتضمن حوادث متكررة من الهوس والاكتئاب.
- **الاضطراب ثنائي القطب II:** وفي هذا الشكل من الاضطراب، يعاني الأشخاص من حوادث أكثر اعتدلاً من مرحلة الهوس التي تتناوب مع فترات من الاكتئاب، ويستخدم مصطلح الهوس الخفيف لوصف أعراض الهوس الأقل حدة.
- **الاضطراب ثنائي القطب:** وهذه الفئة هي لأشكال الاضطراب ثنائي القطب التي لا تتلاءم مع معايير الاضطراب ثنائي القطب I، وثنائي القطب

الذي يتناوب فيه الهوس والاكتئاب.

- **اضطراب ثنائي القطب سريع التعاقب:** حينما يمر شخص ما بأربع حوادث أو أكثر من الاضطراب خلال فترة اثني عشر شهرًا، فإن هذه الحالة اضطراب ثنائي القطب سريع التعاقب، يذكر المعهد القومي للصحة العقلية أن التعاقب السريع أكثر شيوعًا عند النساء، ويميل إلى التطور فيما بعد أثناء المرض.
- **اضطراب يتضمن الهوس والاكتئاب:** يعد هذا النوع من الاضطراب حالة أقل حدة من الاضطراب ثنائي القطب وأعراضه هي نفس الأعراض من حيث جوهرها، رغم أنه أقل في الشدة وفي فترته الأقصر، ربما يظهر نحو ١٥ إلى ٥٠ بالمائة ممن يعانون من الاضطراب الذي يتضمن الهوس والاكتئاب، اضطراب ثنائي القطب.

الأسباب

درس الباحثون حدوث الاضطراب ثنائي القطب في عائلات معينة وتضمنت الدراسات التوائم. يشير الدليل إلى أن هناك مكونا وراثيا محددا في هذا الاضطراب، حيث ناقشت دراسة في جامعة ميتشجن عام ٢٠٠٢، العوامل الوراثية للعلاقة بين الناقلات العصبية، مثل السيروتونين، والدوبامين، والنوربينفرين، وبين الاضطراب ثنائي القطب، ورغم ذلك فحتى لو كان مخططا لك أن تصاب بالاضطراب ثنائي القطب وفقًا لعلم الوراثة، سواء أكنت تظهر ذلك أو لا، فإن الحالة ربما تعتمد على الضغوطات التي تواجهك في طريقك إلى فترة البلوغ، والبحث في هذا المجال متواصل.

التشخيص وخيارات العلاج

إن تشخيص الاضطراب ثنائي القطب يتم عن طريق أخذ الأعراض والتاريخ المرضي للأسرة في الاعتبار.

ورغم أنه لا يمكن الشفاء من الاضطراب ثنائي القطب، إلا أنه كثيرًا ما يتم معالجته، والسيطرة عليه بفاعلية؛ باستخدام مجموعة من الأدوية والعلاج النفسي، تم استخدام الليثيوم لعديد من السنوات بنتائج جيدة، معظم الذين يعانون من الاضطراب ثنائي القطب يتعاطون أكثر من دواء، ربما يتعاطون الليثيوم ومضاد الهوس أو مضاد للتشنج، ودواء للهياج، أو القلق أو الاكتئاب، أو الأرق، وكثيرًا ما يوصف الكاربامازبين (تيجررتول)، وفالبروت (ديباكوت)، لاموترجين (لاميكتال)، وجابابتين (نيرونتين).

إن كنت تعاني من الاضطراب ثنائي القطب فلابد أن تستمر في العلاج، ويمكن استمرار حدوث تغييرات مزاجية، حتى لو كنت منتظما في تناول الدواء، وبالإضافة إلى الأدوية، برهن العلاج النفسي على نفعه، وفي الحالات الشديدة ربما ينصح بالصدمات الكهربائية العلاجية (ECT)، ربما يطلب منك طبيبك النفسي أن تحتفظ بصحيفة يومية لمساعدتك على أن تكون مسئولا عن السيطرة على المرض، ومع العناية الملائمة، الكثير ممن يعانون من الاضطراب ثنائي القطب يمكنهم العيش بشكل كامل ومنتج.

الاضطراب الانفعالي الموسمي (SAD).

إن شعرت بالضجر بسبب الطقس، أو إن تسببت الأيام المظلمة للشتاء في تحولك من النزعة المبتهجة إلى الكآبة، فأنت ربما تكون قد عانيت من الاضطراب الانفعالي الموسمي (SAD). وهذه الحالة معروفة كذلك بهراء الشتاء وتأثير ألاسكا، وهو مصطلح يشير إلى أيام الشتاء الطويلة والغائمة للحالة الجوية. وهناك نوع آخر من الاضطراب الانفعالي الموسمي يحدث في فصل الصيف، رغم ندرته. وحوالي نصف مليون شخص بالولايات المتحدة يعانون من الاضطراب الانفعالي الموسمي، ويبدو أنه يؤثر على النساء أكثر من تأثيره على الرجال، وتتضمن أعراض الاضطراب الانفعالي الموسمي الآتي:

- اقتطاعات الطعام - وبخاصة الحلوى والنشويات.

- زيادة في الوزن.
- شعور بثقل في الأذرع أو الأرجل.
- عدم وجود طاقة.
- إرهاق.
- الرغبة في المكوث في السرير والاختفاء تحت الأغطية.
- صعوبة في التركيز.
- الضيق والانسحاب من المواقف الاجتماعية.

وتشمل أعراض الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي ـ الذي سيتم مناقشته في القسم التالي ـ ضعف الشهية وبالتالى فقدان الوزن، وصعوبة في النوم.

نقطة رئيسية:

يمكن تحدث مباني المكاتب العصرية ذات النوافذ القليلة أو المغلقة أعراض الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي، والفترات الممتدة من الطقس الغائم يمكن أن تستحث المرض.

الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي

هناك شكل آخر لهذا الاكتئاب الذي يحدث أثناء فصل الصيف، ويعد الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي صورة عاكسة للاضطراب الانفعالي الموسمي، وربما يثيره الحرارة، وتلك الاقتطاعات للكربونيات، والنوم، وزيادة النوم التي تميز الاضطراب الانفعالي الموسمي تتحول إلى فقدإن الشهية، والأرق، وفقدان الوزن، ومن أعراض الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي، تفضيل الظلام، وتشغيل مكيفات الهواء، وكذلك انتظار الخريف.

إن الاضطراب الانفعالي الموسمي الصيفي هو الأكثر شيوعًا في المناطق الجنوبية، ويؤثر على واحد بالمائة من تعداد السكان، مع تعرض المراهقات لاحتمال أكبر للإصابة بالمرض، ولم يستوقف الانتباه أن الاضطراب الانفعالي الموسمي المنتظم ربما

يسببه تأثير الحرارة على هرمونات معينة.

الأسباب

ارتبط الاضطراب الانفعالي الموسمي بعدم التوازن الكيميائي البيولوجي في المخ الذي ينميه نقص ساعات النهار ونقص ضوء الشمس في الشتاء، يسرع إنتاج الميلاتونين، والهرمون المرتبط بالنوم في الظلام، وربما يكون لذلك ارتباط بالاضطراب الانفعالي الموسمي، حينما تصبح فترات النهار أقصر وأكثر ظلمة ينتج الكثير من الميلاتونين، وكلما زاد الميلاتونين في جسمك كلما شعرت بالاحتياج إلى النوم والإرهاق، وكذلك كلما كنت بعيدًا عن خط الاستواء كلما زادت احتمالية تعرضك للاضطراب الانفعالي الموسمي.

التشخيص وخيارات العلاج

إن كنت تعتقد أنك تعاني من اضطراب انفعالي موسمي، وأن الأعراض تتداخل مع الحياة اليومية استشر طبيبك الذي بإمكانه عمل التشخيص الملائم، وبمجرد أن تحدد أن الاضطراب الانفعالي الموسمي هو المذنب (المتهم) دع الضوء يسطع، ويمكن أن يحسن التعرض المتزايد لضوء الشمس من أعراض الاضطراب الانفعالي الموسمي، علاج الضوء - الضوء النيون الأبيض الساطع - يساعد كثيرًا، يشير دليل الجمعية الطبية الأمريكية الأساس حول الاكتئاب أنه رغم استخدام الضوء النيون الأبيض فهو أكثر سطوعًا من الضوء الفلوري المنزلي الشائع بحوالي عشرين مرة، يفترض البعض أن ضوء الطيف الشمسي الذي يشبه ضوء الشمس إلى حد كبير هو الأكثر نفعًا.

حقيقة:

إن علاج الضوء الجديد هو جهاز صناعي لمحاكاة ضوء الفجر، إنه جهاز كهربائي متعلق بالمصباح قرب السرير، ومن المقرر أن يبدأ بشكل أوتوماتيكي، قبل الاستيقاظ بعدة ساعات، يبدأ جهاز محاكاة الفجر بضوء خافت للغاية، ويتزايد تدريجيًا حتى يحاكي شروق الشمس.

وكذلك فإن للاضطراب الانفعالى الموسمى أدوية معينة، وتغيرات متعلقة بالغذاء، وعلاجات السيطرة، وربما يقترح طبيبك علاج الضوء، سواء مع قناع الضوء الذي تلبسه، أو صندوق الضوء الذي تجلس عليه أو تتشمس، وكذلك يمكن أن يساعد علاج تعديل السلوك.

اكتئاب ما بعد الولادة

سواء أكان الحمل مخططًا له أو لا، منتظرا بشوق شديد أو محتملا عن غير رغبة صادقة، فهناك شيئان مؤكدان: أن وجود طفل يغير حياتك، وأن الأمومة تكون للأبد.

بالنسبة للأسبوع أو الأسبوعين بعد الولادة، ربما يتقلب مزاجك من الفرح إلى الحزن، وربما تنساب الدموع، ربما تشعرين بالغضب من زوجك أو من أطفالك الآخرين، وحتى من الطفل المولود، وهذا ما يسمى صدمات الطفل، حينما تدوم الأعراض إلى ما بعد نافذة الأسبوع الثاني، فمن المحتمل أنك تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، وهي حالة تؤثر على حوالي ١٠ بالمائة من الأمهات الجدد، وفقًا لمركز معلومات صحة المرأة القومي، ربما تبكين ورغم ذلك تفكر في أنك يجب أن تشعرين بالسعادة، وهذا غير مهم، تتواصل الدموع، ربما تشعرين بأنك فقدت - أكثر مما حصلت عليه - فقدت شكلك، وهويتك، واستقلاليتك، وتشمل أعراض أخرى التالية:

- فقدان المتعة أو السعادة في الحياة.
- فقدان الشهية.
- طاقة أو دافع أقل.
- صعوبات النوم.
- الإحساس بعدم القيمة، أو اليأس، أو الذنب.
- الإحساس بالقلق، والضيق، وعدم الراحة.

- فقدان أو زيادة في الوزن.
- الإحساس بأن الحياة لا تستحق العيش.
- أفكار بإيلام الذات.
- القلق حول أذى طفلك.

الأسباب

من المحتمل أن تكون التغيرات في معدلات الهرمون (استروجين وبروجسترون) هي المسئولة عن اكتئاب ما بعد الولادة، وخلال ٢٤ ساعة من الوضع تعود تلك الهرمونات إلى معدلها الطبيعي قبل الحمل، تاركة جسمك ليتوافق مع تغير دراماتيكي آخر، وكذلك يبدو النوم حلما بعيد المنال الآن، حيث يسيطر الطفل على كل ما تفعلينه، إن كنتِ تريدين أن تصبحي أمًّا مثالية، فهذا يضيف ضغطًا على عقلك وجسمك المجهدين، وإن كنت عانيتى من اكتئاب ما بعد الولادة جراء ولادة سابقة، فمن المحتمل الإصابة به مرة أخرى، ومن العوامل الأخرى التي تجعلك عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة : أشكال أخرى من الاكتئاب غير المتعلق بالحمل، تاريخ العرض الشديد لفترة ما قبل الحيض (PMS)، وموقف أسرى صعب أو غير مدعوم.

التشخيص وخيارات العلاج

سيقوم طبيب التوليد أو الطبيب الخاص بك بتشخيص اكتئاب ما بعد الولادة اعتمادًا على أعراضك، ومن الضروري أن تطلب العلاج لنفسك وللطفل، إن الفترة فيما بعد الميلاد هامة للتطور الانفعالي للطفل، والأم التي تمر بضغط انفعالي لا يمكن أن توفر لطفلها كل ما هو ضروري لهذا الوقت الحرج.

التصرف مع اكتئاب ما بعد الولادة

تحدثي مع طبيبك عمَّا تشعرين به، ربما يقدم لك الاستشارة أو الأدوية التي ربما تساعدك، إن كنتِ ترضعين طفلك فسوف يتأثر الطفل بالأدوية التي تأخذينها، وبذلك تحتاجين لمناقشة ذلك مع طبيبك، أحيانًا مجرد وجود شخص للتحدث معه

يمكن أن يساعدك، دع الناس يساعدونك، ليس لديك ما تستطيع عمله مع نفسك، النصيحة القديمة: «نامي حينما ينام طفلك» نصيحة جيدة، لا تستغلى هذا الوقت لتنظيف المنزل، استريحي، وها هنا بعض الأفكار الجيدة الأخرى:

- احتفظى بصحيفة، هذا الوقت لن يأتى مرة أخرى، يمكن أن تكون الكتابة علاج جيد.
- وفري وقتا لعمل تمشيه كل يوم، فإن مجرد الخروج والتحرك سوف يكون له تأثير العجائب بالنسبة لك.
- إن كان الطقس قاسيًا خذي وقتًا لتدليك نفسك ١٥ دقيقة على الأقل يوميًا، انقعى نفسك في حوض الاستحمام، اقرأى مجلة، افعلى شيئا لنفسك.
- ابحثى عن مجموعة جديدة من الأمهات في منطقتك؛ فإن مشاركة تجاربك مع آخرين مروا بهذه التجارب يمكن أن يساعدك بشكل كبير للغاية.
- تجنبي اتخاذ قرارات أساسية غير ضرورية، فهذا يفور الضغط فحسب.
- ثقى أن «هذا الكثير سوف يمر» وبمجرد أن يتوافق طفلك وتتركي أساليب حياتك النمطية، فسوف تشعرين بتحسن فورًا، فهذا يساعدك على فهم أنك لست وحدك، وأن ما تشعرين به شعرت به ملايين من النساء.

مصادر أخرى للاكتئاب

ربما تستميلك ظروف جسمانية وعقلية أخرى لظهور الاكتئاب، وبالتالي يمكن أن تستخدم الأدوية لعلاجها، بالإضافة إلى بعض العقاقير والمواد الأخرى التي تستخدم للعلاج الذاتي.

اضطراب المزاج بسبب حالة طبية عامة

إن كنت تعاني من مرض جسماني خطير أو مزمن، مثل مرض القلب الوعائي، والسرطان، ومرض باركينسون، ربما تجد وزنك يتناقص بسبب أعراض الاكتئاب، وكذلك ربما يكون الاكتئاب عرضا مبكرا لمرض طبي وشيك الحدوث، وسوف تقرأ

الكثير حول هذه الموضوعات في هذا الكتاب لاحقًا.

ربما يدوم الاكتئاب الذي لا يتم علاجه طيلة مرضك الآخر، ويؤثر سلبيًّا على طبيعة حياتك، بينما تحاول التعافي واسترداد طاقتك إن كان المرض الآخر خطيرًا أو مزمنًا، فهناك خطر كامن بإمكانية الإصابة بالاكتئاب، ناقش ما تشعر به مع طبيبك وقم بالتفريج عن نفسك من أعراض الاكتئاب.

اضطرابات المزاج التي تسببها المواد والعقاقير

يذكر الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM) أن الاكتئاب ربما يسببه أو يسهم فى حدوثه استخدام أو سوء استخدام مواد مثل العقاقير، أو الكحول، أو الأدوية، أو التعرض للسموم.

* * *

الفصل الخامس



مَنْ يُصاب بالاكتئاب؟

يمكن أن يصيب المرض الجسمي أو العقلي أيًا منًا في أي وقت، والاكتئاب هو أحد أكثر الأشكال شيوعًا للمرض العقلي، يصيب كل من الرجل والمرأة، ويصيب الصغير والكبير، وهناك عوامل خطر معينة ربما تجعل الفرد عرضة لظهور الاكتئاب، لكن الاكتئاب لا يعبث بالأشياء المحبوبة، وقد عانى منه قطاع عريض من الأمريكيين، وفي هذا الفصل سوف نلقي نظرة على الاكتئاب، وكيف يؤثر على جماعات مختلفة من الأطفال وحتى كبار السن.

بضعة إحصائيات

- نعلم بالفعل أن الاكتئاب يمكن أن يحدث لأي شخص، بغض النظر عن العرق، والعمر، والجنس، والعوامل الأخرى، لكن هناك بعض الإحصائيات التي يمكن أن تقدم فكرة لماهية اضطرابات اكتئابية شائعة معينة ومَنْ الذي يتأثر بها عادة، وفقًا لبحث حقيقة الاكتئاب واكتئاب تحالف الدعم ثنائي القطب.
- يصيب اضطرابات الاكتئاب الرئيسي نحو ٨و١٤ مليون بالغ أمريكي .
- ربما يظهر اضطراب الاكتئاب الرئيسي في أي عمر، لكن العمر المتوسط لظهوره هو ٣٢ عامًا.
- احتمال تعرض النساء للاكتئاب ضعف احتمال تعرض الرجال له.
- احتمال إصابة من يعانون من الاكتئاب بأزمة قلبية أربعة أضعاف احتمال من

لا يعانون من تاريخ للمرض، وبعد الأزمة القلبية فهؤلاء الذين يعانون من الاكتئاب معرضون لخطر الموت المتزايد بشكل كبير أو احتمال أزمة قلبية ثانية.

- يعاني ستة ملايين مسن أمريكي من الاكتئاب، وفقط ١٠ بالمائة منهم هم من يتلقون علاج.
- يعاني ٥٨ بالمائة ممن يقومون برعاية قريب مسن من أعراض الاكتئاب.

الآن وقد عرفت تلك الأرقام الرئيسية استمر في قراءة باقي الفصل لتعرف كيف يؤثر الاكتئاب على فئات معينة من السكان.

الأطفال

لا يتصرف طفلان بالطريقة نفسها، وهذا ما يجعل الطفولة مغامرة بالنسبة للآباء والأطفال على حد سواء، يلاحظ الآباء والأجداد تلك المعالم التطورية بعناية، ويخبرون بها أي شخص يستمع إليهم بإحساس من الفخر، ورغم ذلك فإن المعالم الأخرى من المراحل التي تثير الغضب أو الضيق والتي يمر بها الأطفال، أحيانًا لا تكون مراحل على الإطلاق، وإنما علامات اضطراب الاكتئاب، كيف يعرف الآباء الاختلاف؟

يمكن أن يعاني الأطفال من عديد من اضطرابات الانفعال كما يعاني البالغون، حيث تميل الكثير من الحالات بما فيها الاكتئاب الرئيسي والاضطراب ثنائي القطب إلى التفشي في الأسر، وتميل التقلبات المزاجية لدى الأطفال ممن يعانون من اضطراب ثنائي القطب أن تكون أسرع منه عند البالغين، ويغلب على الأطفال في مرحلة الهوس أن يكونوا ضائقي الصدر وأكثر حدة في الطباع؛ لذا فمن الصعب إلى حد بعيد تشخيص الاكتئاب عند الأطفال، لكنه بوجه عام، تقدم التغيرات السلوكية بعض المفاتيح التي يمكن أن تغطي أعراض الاكتئاب في نطاق عريض من الأرض :

- تغيرات ملحوظة في السلوك.

- فتور الهمة ونقص الطاقة.
- نوبات من البكاء التي تبدو بلا نهاية.
- إهمال الواجبات المدرسية أو الهوايات.
- حدة الطباع، الصراخ، الصياح.
- الهروب من الأصدقاء
- تغيرات ملحوظة في عادات الأكل
- الإحساس بأنه لا أحد يحبه أو يحبها
- شكوى من الصداع وآلام المعدة أو غيرها من الآلام، لتجنب المدرسة أو المواقف الاجتماعية الأخرى.
- النشاط الزائد.
- مشاكل في النوم.
- التشبث بالرأي.

التشخيص وخيارات العلاج

إن مفتاح اكتشاف الاكتئاب لدى الأطفال هو التغير، إن لاحظت تغيرات في سلوك طفلك، وإن كانت تلك التغيرات تستمر أو تسوء، فمن الضروري أن تتواصل مع الطبيب المولد للطفل لاستبعاد أى سبب جسماني أساسي.

ليس من الطبيعي أن يكون لدى الطفل أفكار متكررة عن الموت أو الانتحار، لابد أن تأخذ تعليقات الطفل حول مثل هذه الأمور بجدية وأن تتصرف بسرعة لتساعده، وبمجرد استشارتك للطبيب المولد أو للممارس العام، ربما يوجه انتباهك إلى أخصائي اجتماعي، أو طبيب نفسي للأطفال، أو عالم نفسي للأطفال.

نقطة مُبسية:

دائمًا ما يكون مخيفًا للآباء أن يعاني طفل من مرض، والمرض العقلي، مفزع بشكل

مضاعف، ونزعتك الأولى هي أن تفكر بأنك فشلت، أو فعلت شيئا خاطئا، أو أنكما أبوين سيئين، فكر في الاكتئاب كأية حالة طبية أخرى، بعض العائلات لديها استعداد لضغط الدم العالي أو مرض السكر، والاكتئاب لا يختلف عنهما، إنه مجرد مرض آخر، ومن الممكن علاجه.

وعادة ما يستجيب اكتئاب الطفولة للعلاج الملائم، يعالج الأطفال ممن يعانون من الاضطراب ثنائي القطب بوجه عام باستخدام الليثيوم، أو فالبروت، أو كاربامازبين، وربما توصف أدوية أخرى إن ظهر الاكتئاب كنتيجة لصدمة، أو سوء معاملة، ربما يستفيد الأطفال من علاج اللعب؛ حيث يكون لدى طفلك فرصة لاكتشاف المشاعر الصعبة من خلال لعب الدور، الفنون والحرف، أو وسائل تعبيرية أخرى، وعندما تكون البيئة آمنة، ويحضر طفلك الجلسات على أساس منتظم، ربما أسبوعيًا لفترة من الوقت، ربما يساعد علاج اللعب طفلك في بناء الثقة وعلاقات أسرية أفضل، وعلاوة على ذلك يمكن أن تستفيد الأسرة ككل من الاستشارة لمساعدتهم لتخطي هذا الوقت الصعب.

وأنت كأب لديك الحق في أن تسأل أسئلة، وأن تُبَلَّغ بكل خطوة في خطوات علاج طفلك، ولابد أن تفعل ذلك، والمخاطر هنا عالية للغاية، وغير متضمنة في كتيب المعلومات، فإن لم تفهم شيئًا ما، استفسر عنه لتوضيحه بلغة تستطيع أن تفهمها، كن مصرًا حتى تستريح أنك تفهم كل شيء يجري، وما هو متوقع؛ فأنت والمتخصصون في العناية بصحة طفلك تمثلون فريقًا، تعملون معًا لمساعدته.

البالغون

إن البلوغ هو فترة من الانقلاب العاطفي، تعمل فيه الهرمونات بطريقة هوجاء، ومع بداية سن البلوغ تتراجع الطفولة إلى الأبد، من المستحيل تقريبًا وضع تعريف للشيء الطبيعي في فترة البلوغ؛ حيث يكون كل انفعال مبالغا فيه، وكل شيء ضئيل – سواء أكان متصورا أو حقيقيا، هو مصدر للدراما، إنها مرحلة صعبة من الحياة، وكذلك لا عجب أن الاكتئاب يمكن أن يصبح مشكلة خطيرة في هذا الوقت، عديد

من حالات الاكتئاب تبدأ في الظهور خلال فترة البلوغ بما فيها الاضطراب ثنائي القطب وأعراض الاكتئاب الرئيسي.

هل هذا طبيعي؟

كيف تعرف ما هو طبيعي وما يتطلب ملاحظة أبوية قوية، وبما أن البالغين يميلون لتجنب الآباء، ويصرون على العزلة مهما كلف الأمر، يكون من الصعوبة تحديد ما يجري في عقل المراهق. مرة أخرى ابحث عن التغييرات الملحوظة عما كان يجري في الوضع الطبيعي.

كثير من المراهقين - إن لم يكن معظمهم- يختارون شكلا للملبس يبعدهم ظاهريًا عن اختيارات آبائهم، وكذلك يبدو الشعر أنه أداة اختيار للتعبير عن هذه الاستقلالية المفتعلة، سواء أكان الشعر مصبوغًا، أو محلوقًا، أو طويلاً، أو على هيئة خصلات مرعبة، يمكن أن تكون الموضة الجديدة من أجل أن ترفع ضغط دمك ارتفاعًا شديدًا - وهذا هو المراد، ورغم ذلك، أحيانًا لا تكون بعض هذه الانحرافات جزءًا من القفزة في فترة البلوغ، ولابد أن يبعث هذا العلاج الذاتي برسالة تحذير قوية تعد مؤشرًا واضحًا، حيث يعد الطبع والقطع مؤشران مرئيان بأن طفلك يحتاج مساعدة في التعامل مع بعض القضايا الخطيرة.

تحذير:

إن الأذى الذاتي ليس سلوكا انتحاريا - وهذا هو الخبر الجيد - ورغم ذلك، إنه إشارة تحذيرية على الاكتئاب، إن حرق الجلد بالسجائر أو بأشياء ساخنة أخرى ينتج عنه فزع، وهذا يسمى الطبع، أما في القطع، يتم تشريح الجلد بشفرة موس، أو بسكينة، أو بأي آلة حادة، وتغطي الأكمام الطويلة العلامات، ويتبع ذلك شعور بالخجل والذنب، لكنها آلية للراحة ويمكن أن تكون شكلاً للعلاج الذاتي عند المراهقين.

يمكن أن يكون المدرسون ومستشارو المدرسة مصدرًا جيدًا للمعلومات حول

كيف تسير أمور الطفل في المدرسة، يميل المراهقون المكتئبون لجعل العمل المدرسي يتخذ مجراه الطبيعي، لا شيء يبدو يستحق الجهد الذي يبذل من أجله، ويشمل ذلك الرياضات أو الهوايات أو الأنشطة الأخرى التي كان المراهق يستمتع بها من قبل، إذن ما الذي تنتظره؟ إن المراهقة الآن هي أن تنام أكثر كثيرًا مما كنت تنام من قبل، أو تأكل أقل قليلاً أو أكثر كثيرًا مما تعودت عليه - وتلك التغيرات تبعث بإشارات خطر للأبوين المتنبهين، وأيضًا فإن التهيج والنشاط المبالغ فيهما أو فقدان الهمة أو اللامبالاة تعد مفاتيح تستحق المتابعة.

استبعاد الاحتمالات الأخرى

من الصعب ذكر الاضطراب ثنائي القطب بصرف النظر عن المشكلات الأخرى التي ربما تحدث في هذه الفئة العمرية؛ فالعقاقير والكحول يمكن أن تحدث أعراضًا مشابهة للاكتئاب ثنائي القطب عند المراهقين، وكذلك ربما يكون لأدوية الوصفة الطبية تأثيرات جانبية مضادة، إن قراءة التحذيرات لأي عقار في وصفة طبية تجعل الأب الأكثر هدوءًا في الطبع مهتاجًا، إن غالبية الآثار الجانبية لاتحدث، لكن إن لاحظت أيًا منها، اتصل بالصيدلي أو الطبيب لمناقشة الموقف.

حقيقة:

إن الأشخاص ذوي اضطراب أكل حفلات السمر يأكلون كميات كبيرة من الطعام، ويعانون من فقدان السيطرة على تناولهم للطعام، وهذا الاضطراب مختلف عن عرض إسهال المرح الصاخب (الضور العصبي)؛ لأن الأشخاص ذوي اضطراب أكل حفلات السمر لا يسهلون دائمًا بعد ذلك عن طريق القيء أو استخدام المسهلات.

إن اضطرابات الأكل يمكن أن يؤدي إلى تغيرات ملحوظة في أنماط الأكل، وتلك الاضطرابات أكثر تكرارًا عند النساء، فمثلا في حالة ضعف الشهية للطعام، نجد الشخص لا يأكل لكنه ينقر الطبق فحسب، أويعيد تنظيم الطعام في الطبق ليجعله

يبدو أنه أكل منه الكثير، أو يجد اعتذارات لتجنب الوجبات، أو يأخذها إلى حجرته، وغالبًا ما تلقى تلك الوجبات في المرحاض، وأيضًا إغفال وجبات والادعاء «سوف أتناول شيئًا ما في طريقي إلى المدرسة»، ويصاحب ذلك فقدان ملحوظ في الوزن، أما في حالة الضور فنجد الشخص يأكل بشكل طبيعي ثم يستجلب القيء لتفريغ محتويات المعدة، كن سيئ الظن إن وجد مراهقك أعذارا لتجنب أكل الوجبات مع الأسرة بشكل متواصل.

وعلاوة على ذلك ثق في غرائزك كأب/ كأم فهي تخدمك جيدا، وبينما ينمو طفلك من الطفولة إلى المراهقة، إن أحسست بأن شيئا خاطئا، فأنت محق.

التشخيص وخيارات العلاج

لا يستجيب المراهقون لمضادات الاكتئاب بنفس الطريقة التى يستجيب بها البالغون، ولا ينصح باستخدام مضادات الاكتئاب بوجه عام لهذه المرحلة العمرية؛ فعندما يتعاطى المراهقون مضادات الاكتئاب، ربما يعانون من أفكار انتحارية، ويكون خطر محاولة الانتحار، أو الانتحار الفعلي كبيرا للغاية.

يتم معالجة المراهقين ممن يعانون من الاضطراب ثنائي القطب باستخدام الليثيوم، ويتم استخدام فالبروت وكاربامازيبين، كذلك في دراسة بعنوان: «اتجاهات في استخدام الأدوية المنبهة للعقل فيما بين المراهقين، ١٩٩٩-٢٠٠٤» التي ظهرت في يناير عام ٢٠٠٦، وصدرت عن جريدة الخدمات النفسية، اتجه الباحثون نحو الوصف المتزايد للعقاقير المنبهة للعقل عند المراهقين؛ ليكون مجالا للاهتمام، ويستلزم دراسة أكثر، تساءل الباحثون : هل الزيادات السريعة في وصف الأدوية المنبهة للعقل للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ إلى ١٨ عام تمثل حركة نحو مدخل أعظم وعلاج أكثر ملاءمة، أم أنها تمثل اعتمادا مبالغا فيه على الأدوية؟ وهذه القضية لها تشعبات أوسع؛ حيث يتحول مجتمعنا بشكل متزايد إلى الأدوية، أكثر من تغيير أسلوب الحياة كمعالجة طبية. ورغبة في الاندفاع للحصول على ثروة؛ فإن المخاطر أو

التأثيرات الجانبية للعقاقير على المدى الطويل يتم إغفالها.

سؤال:

ما هو العقار المنبه للعقل؟

إن العقاقير المنبهة للعقل هي فئة من الأدوية تحدث تغيرات في السلوكيات والأمزجة، والإدراكات، وتعد مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان، ومثبتات المزاج، والعقاقير المضادة للقلق ضمن هذه الفئة.

ورغم ذلك حينما يشار إلى بعض الأدوية فيمكن أن تسبب راحة من أعراض الاكتئاب، علاوة على الأدوية التي ربما توصف للمراهق، فإن العلاج الجماعي، والاستشارة الفردية، والاستشارة الأسرية، كلها أساليب مفيدة في معالجة اكتئاب المراهق.

النساء

تعاني النساء من الاكتئاب بضعف المعدل الذي يعاني منه الرجال، يذكر المعهد القومي للصحة العقلية أن هذا المعدل صحيح عبر الحدود العنصرية، والعرقية، والاقتصادية الاجتماعية، فالاكتئاب في حد ذاته يمكن أن يكون عجزا، لكن الاكتئاب كذلك يمكن أن يحدث بمصاحبة حالات طبية، أو يمكن أن يؤدي إلى حالات أخرى، وذكر البحث الذي صدر عن المعهد القومي للصحة العقلية أن الاكتئاب يمكن أن يزيد من خطر تعرض النساء لكسر العظام؛حيث إن الاكتناز المعدني في الردفين يكون أقل بنسبة ١٠ إلى ١٥٪ عند النساء ممن يعانون من اكتئاب شديد، أقل من الطبيعي في هذه الفئة العمرية، وهذا الرقم ذو دلالة - فهي تتحول إلى نسبة ٤٠٪ زيادة في خطر كسر الردف لفترة تزيد عن عشر سنوات.

حول هذه الهرمونات

بلا شك تلعب الهرمونات دورًا، فابتداءً من البلوغ يكون جسم المرأة معنيًا

بالتوالد، ويبدأ نزول الحيض المسمى بالطمث في عمر الثانية عشرة تقريبًا، قد يختلف العمر؛ فبعض البنات لا تبدأ فترات الحيض قبل بلوغهن السادسة عشر.

وفى كـل شـهر، وخـلال دورة الحـيض، تتـأرجح معـدلات الاسـتروجين والبروجسترون؛ مما يسبب تقلبات مزاجية تتراوح بين الخفيفة والشديدة، وبالنسبة لحياة المرأة التناسلية الكاملة تلعب تلك الهرمونات دورًا هامًا في حياتها الانفعالية، وحينها تصبح المرأة حاملا تأخذ الهرمونات مرحلة مركزية. (انظر الفصل الرابع لمناقشة اكتئاب ما بعد الولادة).

إمعان النظر في التغيير

ببداية عمر الأربعين تدخل المرأة فترة ما قبل انقطاع الحيض، ومرة أخرى تتفشى الهرمونات بطريقة جامحة في نفس المرأة، إن المعدل التي تصل فيه المرأة إلى انقطاع الحيض في أوائل الخمسينات من عمرها ويمكن حينئذ أن تتطلع بشوق إلى المرور عبر ممرات المنتجات الأنثوية في المتاجر.

نقطة رئيسية:

خلال الفترة القريبة من فترة انقطاع الحيض، وخلال دورة الحيض، يبدأ إنتاج هرمونات (الأستروجين والبروجسترون) في التراخي، وكذلك تتناقص قدرتك على الحمل، وربما تبدئين في المعاناة من بعض تأثيرات توقف الحيض، مثل الأرق، ومضات ساخنة، تقلبات مزاجية، ويمكن أن تستمر فترة ما قبل انقطاع الحيض لشهور قليلة أو لسنوات عديدة، ويمكن أن تسبب تلك المعدلات المتناقصة والمتقلبة من الهرمونات في الإصابة بالاكتئاب.

وبعيدًا عن الهرمونات يكون لدى المرأة ضغط مضاف من العناية بالمنزل، الأطفال، والأبوين يبدأ الإرهاق ومن ثم يتبعه الاكتئاب، لقد ساعدت التكنولوجيا فى تسوية المشكلة؛ فيمكن للمرأة الآن أن تفعل أكثر في وقت أقل، إنك تحتاجين وقتًا للعناية بنفسك، وهذه ليست رفاهية، إنها ضرورة. إن إدراك أعراض الاكتئاب مبكرًا

والسعي للمساعدة هو شيء تدين به لنفسك ولأسرتك.

الرجال

على الرغم من أن الرجال أقل احتمالاً من النساء للمعاناة من الاكتئاب، إلا أنه من الصعب معرفة عدد الرجال الذين يعانون من الاكتئاب، حيث لا يسعون كثيرًا للمساعدة، ما يقرب من ستة ملايين رجل بالولايات المتحدة مصاب بهذا المرض، وفقًا للمعهد القومي للصحة العقلية، وجد الباحثون أن الرجال يعانون من الاكتئاب بطريقة مختلفة عن النساء، ويستخدمون وسائل مختلفة للتغلب عليه، على سبيل المثال ربما تعاني النساء من مشاعر اليأس، بينما يشعر الرجال بضيق الصدر، ربما تتوق النساء إلى أذن منصتة، بينما ربما ينسحب الرجال اجتماعيًا، ويتصرفون بشكل عنيف وبذئ.

إدراك الأعراض

إن الرجال الذين يعانون من الاكتئاب الرئيسي ربما لا يتحدثون عنه حتى لأقرب الأشخاص إليهم؛ فالرجال أقل احتمالاً للإقرار بالاكتئاب، والأطباء أقل احتمالاً للارتياب به؛ ونتيجة لذلك فإن المراهقين الذكور هم أكثر احتمالاً للعلاج الذاتي باستخدام الكحول،والتبغ، والعقاقير الأخرى للتخفيف من أعراض الاكتئاب، وكثيرا ماتختفى علامات الاكتئاب عند الرجال تحت ستار ضيق الصدر، والجبن، والغضب، أو سوء استخدام العقاقير، وكما أن للأستروجين والبروجسترون أثر على سلوك المرأة، فإن التيستيرون له تأثير مساوٍ على الرجل، ربما يصبح السلوك عنيفًا، وربما ينتج عنه مهاجمة المحبوبين، وفي حالة السيناريو الأسوأ مهاجمة الذات، وبينما تحاول النساء الانتحار أكثر من الرجال، فإن عددا أكبر من الرجال ينجح في الانتحار، وفي الحالات الشديدة ربما ينتج عن العدوان المكبوت جرائم قتل في نهاية الأمر.

دور الضغط

يلعب الضغط دورًا هامًا فى مفاقمة الأحوال الجسمية، ومع الاكتئاب يتزايد انتشار أمراض القلب، وترتفع نسبة الأزمات القلبية القاتلة؛ فبينما يسعى الرجل

للعلاج من الحالة الجسمية، من المحتمل أن يخبره الطبيب باكتئابه، ويمكن أن يكون هذا التقييم قاتلاً.

إن اختراق العائق الاجتماعي لعدم المبالاة بالألم صعب، حتى لو كان الرجل يشك في أنه مكتئب، فمن المحتمل بشكل أكبر أنه سيقوم بالعلاج الذاتي باستهلاك متزايد للكحول، أو التبغ، أو العقاقير الانفعالية، وربما يظهر سلوكيات تعرض للخطر، ويقضي وقتا أقل مع الأسرة، والوقت الأطول يكون في العمل، إن الجزء الأصعب فى التعامل مع الاكتئاب لدى الرجال هو إقناعهم بالسعي للمساعدة.

فئة المتحولين جنسيًا

باستخدام معلومات تعداد الولايات المتحدة لعام ٢٠٠٠، قدر بحث Harris التفاعلي بأن حوالي ٨و٦ بالمائة من الأمريكيين ممن تزيد أعمارهم على الثامنة عشر يعرفون أنفسهم بأنهم مستهترون، أو سحاقيون، أو مخنثون، أو متحولون جنسيًّا، وهؤلاء في GLBT يمكن أن يعانون من الاكتئاب إلى حد أكبر من القطاعات السكانية الأخرى.

في عام ٢٠٠١، وجدت الجمعية الطبية للمستهترين والسحاقيين GLMA بالارتباط مع الائتلاف القومي لصحة المستهترين والسحاقين، والمخنثين، والمتحولين جنسيًّا أن كثيرا من هؤلاء الشباب يعانون من مشاعر كراهية للذات، اكتئاب، وقلق، نتيجة لاتهام المجتمع ورفضه لمن هم مختلفون اختلافات كثيرة عن الغالبية.

نقطة مُسية:

في العلاج التعويضي، ينغمس الشخص في برنامج علاجي مصمم لكى يعكس مسلكا معينا من السلوك، ويغمر مراهقو GLBT برسائل مصممة لإقناعهم أنهم يريدون فعلاً أن يكونوا مستقيمين، ويمكن أن يتغيروا إن صمموا على ذلك.

الجوهر الخاطئ

ويكونها تبدأ في فترة المراهقة، يمر مراهقو GLBT بوقت صعب في بناء وتكوين

هوياتهم؛ فهويتك، أو من أنت، أو لبك هو شيء ما يخاف منه المجتمع، أو يسخر منه، أو يضطهده، إن مهمة النمو في فترة مراهقة صحية تجعل كل ما هو أكثر من ذلك صعبًا، وبما أن الثقافة المدرسية تعكس المجتمع عمومًا، ربما يعاني مراهقو GLBT من المضايقة المستمرة والهزائم، إن الإحساس بالاختلاف سيئ دائمًا.

حتى الأسرة لا تقبلك، وربما تحدث الإساءة البدنية أو اللفظية حينما يظهر فرد ما أو حتى يكون هناك شك في أنه GLBT، وهناك حالات تعرض فيها المراهقون لعلاج التحول أو العلاج التعويضي من خلال عائلاتهم في محاولة لتغيير اتجاههم نحو الجنس.

الاكتئاب ونقص المناعة / الإيدز

مع التقدمات في علاج مرض نقص المناعة (الإيدز)، يتعايش العديد من المرضى مع هذه الحالات، ليست الأدوية فحسب، وإنما أيضًا السمات التشخيصية المرتبطة بهذه الحالات، التي ربما ينتج عنها أعراض الاكتئاب، من الضروري أن تعالج من هذا الاكتئاب لتحسين طبيعة الحياة.

كبار السن

يعني الوصول إلى سن متقدم أنك عشت طويلاً بعد العديد من أصدقائك وأقاربك، وربما تكون فقدت زوجتك منذ وقت طويل، ربما تكون الوحدة والحزن في بعض الأوقات طاغيين، لكن هناك اختلاف بين الحزن والاكتئاب، في الحزن تتفجع على خسارتك لكن تظل محتفظًا بالاحترام والتقدير الذاتي، أما في الاكتئاب لا يحدث ذلك.

وكلما تكبر في السن تشغلك مصادر أخرى للقلق، ربما تجد نفسك ينتابك قلق حول فقد استقلاليتك أو إمكانيتك للحركة، وربما تكون هناك مخاوف جادة من كيفية تأثير ذلك على طبيعة حياتك، إن كنت تعتز بالحياة التي تعيشها فهذا التوافق ليس سهلاً، وهذه التغيرات الجوهرية في ظروف الحياة ربما تثير الاكتئاب.

التشخيص وخيارات العلاج

كثيرًا ما تسمع أشخاصا يقولون أن غالبية كبار السن مكتئبون، هذا ببساطة ليس صحيحًا، إن كنت راضيا بما قسم لك، ومتوافقا مع حياتك فأنت تميل أن تظل كما كنت بينما تكبر في السن؛ فإن كنت طفلا ومراهقا وبالغا ضيق الصدر فمن المحتمل أن تصبح مسنًا ضيق الصدر، كذلك تميل شخصيتك - الطريقة التي تفكر وتتصرف بها في الحياة - أن تظل ثابتة نوعًا ما طوال حياتك.

كثيرًا ما ترتبط حالات معينة بمجموعات عمرية معينة، فمرض الزهايمر يميل لأن يكون نطاقا لكبار السن، إلا أنه ليس من الضروري أن يحدث، وما يبدو أنه مرض الزهايمر أو شكل من أشكال العته ربما يكون شيئا آخر تمامًا؛ فتفاعلات عقاقير الوصفة الطبية تحاكي العديد من أعراض الزهايمر، وكذلك أعراض الاكتئاب، وبما أن حالات طبية أخرى غالبًا ما تتواجد مع الاكتئاب، ربما يكون من الصعب ـ إلى حد كبير للغاية. تشخيص الاكتئاب لدى كبار السن، وغالبًا لا يؤخذ في الاعتبار، لذلك يستلزم تشخيص الاكتئاب عند كبار السن انتباها يقظا للأعراض، فبينما يتقدم العمر تلقي الأعراض الجسمانية للتقدم في العمر بظلالها على المشكلة الحقيقية (الاكتئاب)، وعند بعض كبار السن ربما تلعب معدلات التيستيرون المنخفضة دورًا في الاكتئاب، وغالبًا يكون شكل الاكتئاب الذي يؤثر على المسنين اكتئابا مزمنا، ويمكن أن تؤدي معالجته إلى رغبة متجددة في الحياة.

اعتبارات خاصة للعناية بكبار السن

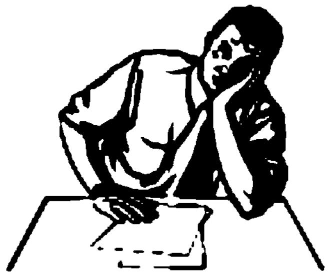
بينما يخرج العديد من كبار السن للسفر أو العمل التطوعي، أو النشاطات المجتمعية الأخرى، ويتمشون- محتفظين بنشاطهم العقلي والبدني ـ فإن آخرين مع التنقل المتناقص يكون لديهم خيارات أقل، وفى مجتمعنا أصبح التنقل - تغيير الوظائف والمنازل بشكل متكرر- هو الشيء المعهود، ونتيجة لذلك ضاع الارتباط اليومي الشخصى الذي ينبهك إلى التغييرات في صحة أقاربك الجسمانية والعقلية،

وهذا يعني أنه ربما يمر بعض الوقت حتى تدرك إلى أي مدى يعانون من ضعف شديد.

ويمكن أن تساعدك التكنولوجيا لتبقى على اتصال، فإن كنت تبحث عن طريقة لمساعدة أقاربك من كبار السن الذين يدرءون الاكتئاب، ساعدهم على تعلم الدخول على الإنترنت، وإرسال واستقبال البريد الإلكتروني، والانضمام إلى المجموعات التي تثير اهتمامهم؛ فالإنترنت يمكن أن يزيد من قيمة الحياة لدى كبار السن، عن طريق تطوير صداقات مع نظرائهم، ومقابلات مع الأسر والأصدقاء، وتبادل معلومات مع آخرين من كبار السن.

* * *

الفصل السادس



عوامل زيادة حدة الاكتئاب

الاكتئاب خائن وغدار بالقدر الكافي، ولسوء الحظ فإن بعض الظروف والعادات والتأثيرات يمكن أن تجعله أسوأ من ذلك،خاصة أنك تستطيع السيطرة على بعض منها، وبعضها لا تسيطرعليه، وفي هذا الفصل سوف تقرأ عن بعض الأشياء التي تزيد من شدة الاكتئاب - مثل الكحول والضغط - وتتعلم بعض الاستراتيجيات التى تمنع عنك التنغيصات.

استخدام وسوء استخدام الكحول

هناك علاقة ممتدة وقوية بين الكحول والاكتئاب، وتلك العلاقة ليست جيدة، فهو شيء باعث على الكآبة؛حيث يخل الكحول بتركيزك، وحينها تكون تحت تأثيره ربما تفعل وتقول أشياءا لم تكن لتفعلها أبدًا حينها تكون فى وعيك، وهذا هو السبب في أن الشرب والقيادة يفعلان معًا هذا الاتحاد المميت، وربما تجد نفسك تخاطر بأمانك، وأيضًا أمان الآخرين، ويصبح البعض أكثر عدوانية، والبعض يفقد وازعه، إن الاكتئاب الشديد، وأفكار الانتحار، والكحول يصنعون خليطا قاتلا.

العامل الوراثي

يدرس الباحثون هل الاستعداد الطبيعي لتناول الكحول أو الاكتئاب موروث أم أنه شيء خاص بعملية التمثيل العضوي؟ ربما يوجد شيء موروث يسبب تأثير الكحول على كيمياء المخ لدى شخص ما بشكل مختلف عن شخص آخر، ويرى الباحثون أنه إن وجد الاكتئاب أو الميل لتناول الكحوليات في شجرة عائلتك، فإن لديك فرصة أكبر لظهور أي منها أو كليهما، ووفقا لموقع Netdoctor.co.uk، فإن

نسبة من ٣٠ إلى ٥٠ بالمائة من متناولي الكحوليات، يعانون من الاكتئاب الرئيسي، إن الارتباط ليس هو العلة المسببة، لكن الرابط بين الكحول والاكتئاب قوي للغاية لدرجة لا يمكن تجاهلها، فإن كان لديك تاريخ أسري بشأن الاكتئاب، أو تناول الكحوليات، فكن مدركًا لخطورة ظهور أيهما أوكليهما، وكن منتبهًا لأعراضهما.

حقيقة:

حينما تحدث الحالتان أو المرضان عند نفس الشخص فى الوقت نفسه، يقال أنهما حالتان مرضيتان مختلطتان، وهذه الكلمة مشتقة من اللاتينية «مختلطتان»، وتعني: معًا، وmorbus، وتعني: مرضي.

ومهما كان أيهما يظهر أولاً، تناول الكحوليات أو الاكتئاب، فهما اتحاد مدمر، ومن المؤكد أن هناك مشكلات أخرى تأتي على أعقابهما، فبينما يحدث الاكتئاب دمارًا لإحساسك بالعافية، فإن الكحول يحدث دمارًا بجسمك، كما أن مشكلات الكبد، مثل التليف والالتهاب شائعة عند مدمني الكحوليات، وعلاوة على ذلك فهناك خطر قرح المعدة، والأنيميا، عدم انتظام ضربات القلب، والعجز الجنسى.

العلاج الذاتي

إن استخدام الكحوليات للتغلب على حالة طبية يعد علاجا ذاتيا، وغالبًا ما يحدث الاضطراب ثنائي القطب والاعتماد على الكحوليات ترادفيًا، وقد يساعدك الكحول على النوم، لكن نومك لن يكون مريحًا، لأنك لم تعالج سبب اكتئابك.

وبعد هنيهة سيتزايد تحملك للكحول، وستحتاج إلى كحول أكثر وأكثر لتحقيق نفس التأثير المخدر، وهذه ليست وصفة جيدة للعلاج.

حقيقة:

حينما يستخدم الأطباء مصطلح «تشخيص مزدوج»، فهم يشيرون به إلى حالة الصحة العقلية ومشكلة سوء استخدام المادة اللتين تحدثان معًا.

خيارات الأدوية والعلاج

تتكلف مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي مالا كثيراً، حتى وإن كان لديك ضمان تأميني فكثيرًا ما تشارك في الدفع، لذلك إن كان وضعك الوظيفي متزعزعا، أو فقدت وظيفتك بسبب الكحول، أو أن أموالك تتناقص بشكل كبير، أوكان لديك أسرة تعولها، فهذا هو أنسب وقت لمواجهة مصدر المشكلة .

إن مضادات الاكتئاب عقاقير فاعلة - وكذلك الكحول، إن كنت تقرأ الملصقات التحذيرية الملصقة على وعاء الوصفة الطبية من المحتمل أن ترى بعض التحذيرات من استخدام الكحول والقيادة، ما لا تخبرك به هذه التحذيرات هو سبب خطورة هذه النشاطات؛ حيث تحدث بعض مضادات الاكتئاب تأثيرا مسكنا، وتتأثر بعض مضادات الاكتئاب بالكحول، فالجمع بين مضادات الاكتئاب والكحول ربما يسكنك أكثر مما يجب لدرجة تهدد حياتك، وحينئذ تذكر كبدك؛ توضح جامعة المركز الطبي ماري لاند أن بعض مضادات الاكتئاب تخفق في الكبد، وسوء استخدام الكحول يمكن أن يدمر كبدك، وسوف يكون فى جسمك معدلات أعلى من جرعة مضادات الاكتئاب الموصوفة لك، وهذا يضعك في خطر متزايد للآثار الجانبية.

المراهقون، والكحول، والاكتئاب

يمكن أن يعد الاكتئاب مؤشرًا لسوء استخدام الكحول بين المراهقين، وجد الاستفتاء القومي لعام ٢٠٠٥ حول استخدام العقاقير والصحة، أن الشباب الذين يعانون من حدث اكتئابي رئيسي لأسبوعين أو أكثر من المحتمل أن يتناولوا الشراب للمرة الأولى بضعف ما هو محتمل عند غير المكتئبين.

الحصول على المساعدة

حينما تتم معالجة الكحول تخمد أعراض الاكتئاب، ربما يصف لك طبيبك دواءً لمساعدتك على التغلب على فترة السمية الأولى، ورغم ذلك تذكر أن نجاحك يرجع

لك بالنهاية، وكما أن الاكتئاب يمكن علاجه، فإنه يمكن الشفاء من الاعتماد على الكحول، والسيطرة عليه بنجاح، ومنظمات مثل مراكز علاج الإدمان هي دليل حي على هذا النجاح.

استخدام العقاقير الانفعالي

يستخدم الناس المواد المغيبة للعقل منذ وجدت الخليقة،ويظل الكحول والتبغ هما الأكثر استخداما لكنهما ليسا العقارين الوحيدين في السوق.

ماري جونا

ماري جونا هي العقار المخدر الأكثر شيوعًا الذي يساء استخدامه بشكل غير قانوني في الولايات المتحدة.

وعلى الجانب الإيجابي، حينما تستخدم ماري جونا كوصفة طبية THC – اختصار تراهيدروكنابينول – وجدت فاعليتها لعلاج الغثيان والقيء المرتبطين بالعلاج الكيماوي، ويعد الدرونابينول (مارينول) هو النسخة الصيدلية من THC.

وعلى الجانب السلبي، يؤدي الاستخدام طويل الأمد لماري جونا إلى تغيرات في إنتاج الدوبامين، المشابه للعقاقير غير القانونية الأخرى، وهو أيضًا متضمن عند ظهور أعراض الاكتئاب، علق دليل الصحة الأسرية لمدرسة هارفرد الطبية على دراسة استرالية وجدت أن الشابات اللائي تستخدمن الماري جونا أسبوعيًا معرضات للإصابة بالاكتئاب بضعف ما هو محتمل عند البالغات اللائي لا يستخدمنه.

الهيروين

تمامًا مثل الكحول يكون الاستخدام المنتظم للهيروين تحملاً للمخدر، وتضر تأثيرات المخدر بالجسم، ويمكن أن تؤدي أعراض الانسحاب إلى اكتئاب بالغ وسلوك انتحاري.

الكوكايين

وجدت دراسة في جامعة ميتشجن ظهرت في يناير من عام ٢٠٠١ في الجريدة

الأمريكية لعلم النفس، أن الكوكايين يؤذي الناقلات العصبية للدوبامين، وهي خلايا مخية معينة مرتبطة «بمركز السعادة» في المخ، حيث يخل استخدام الكوكايين بدورة الدوبامين مما يؤدي إلى اكتئاب شديد.

مخدر النشوة

هو مخدر يعتمد على amphetamine، واستخدم أساسًا في السبعينيات لعلاج الاكتئاب، وهو يؤثر على الناقل العصبي السيروتونين،واليوم هو مخدر يستخدمه البالغون ليسمح لهم بالتجمع طول الليل (الهذيان)، وقد قدرت الأمم المتحدة أن استخدامه قد ارتفع بنسبة ٧٠ بالمائة بين عامي ١٩٩٥ و٢٠٠٠، وربما لا يسبب مخدر النشوة اكتئابا، لكنه يسبب زيادة حدة أعراض الاكتئاب، وفى دراسة مطولة لباحثين هولنديين عام ١٩٨٣ تابعوا فيها مجموعة من الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب، أشارت النتائج أن الأطفال الذين يعانون من الاكتئاب لديهم احتمالات أكبر لاستخدام مخدر النشوة عندما يبلغون.وهذا لأن مخدر النشوة يستفيد من عوامل الخطر الموجودة مسبقًا.

الميثا البلوري

يتم إنتاج الميثا البلوري، والمعروف كذلك بالثلجي، والبلوري، والزجاجي، فى معامل مؤقتة في الجراجات والأدوار السفلية، وحتى في قطارات السفر، إنه خليط من مكونات تشتمل على مضاد للربو الكاذب، ويريح الميثا من المعدلات المرتفعة للدوبامين، ويمكن أن يسبب اكتئابا شديدا

كيف يتعلق ذلك بالاكتئاب؟

ها هو السر الأساسي، تتأثر الناقلات العصبية بالمخدرات المختلفة:

- يتأثر الدوبامين بالكوكايين، وamphetamine، ومخدر النشوة.
- يتأثر السيروتونين بمخدر النشوة
- يتأثر النورادرينالين ب amphetamines، والأفيونات، مثل الهيروين والمورفين.

أحيانا يستخدم الناس أكثر من مخدر انفعالي فى ذات الوقت، وكثيرًا إذا ما انقطعت عن استخدام تلك العقاقير، فسوف تجد أن أعراض الاكتئاب تخف بشكل كبير، وإن كنت تستخدم العقاقير الانفعالية وتريد أن تخرج من سيطرة الاكتئاب، تحدث إلى طبيبك النفسي أو طبيب العائلة لإيجاد أفضل طريقة لعمل ذلك.

اضطرابات النوم

النوم ضروري، إن لم تكن تعلم ذلك شاهد الإعلانات التليفزيونية عن الأشكال المختلفة للمفروشات، تخبرك تلك الإعلانات أنك تقضي حوالي ثلث عمرك في السرير، لذا من الضروري لصحتك أن تتأكد أن نومك مجدد للصحة، وتلك الإعلانات تكون في طريقها الصحيح لإصابة الهدف حينما تؤكد على أهمية النوم الجيد فى أثناءالليل.

نقطة رئيسية:

«النوم الصحى» هي عبارة جديدة يستخدمها الأطباء لوصف كل الممارسات الصحية، وعادات ما قبل النوم التي يمكن أن تساعدك على تحقيق راحة جيدة فى أثناء النوم، يمكن أن يساعدك حمام استجمامي ساخن، والقراءة الهادئة، ووقت منتظم للإيواء إلى الفراش، ووجبة خفيفة - في أن تهدأ، وعلى الجانب الأخر فإن استهلاك الكافيين والكحول، والتدخين في وقت قريب من وقت النوم – في غضون أربع ساعات من وقت النوم – يؤثر على صحة النوم،ويجعل نومك مضطربا، وعلى الأرجح لاتستطيع النوم.

الأعراض

إن كان لديك اضطراب في النوم ربما تجاهد طوال اليوم، وترهق مشتاقًا إلى مجرد غفوة، ربما تشعر بضيق الصدر،وعدم القدرة على التركيز، ربما يسميك آخرون ساخطًا، إن كنت أمينًا سوف توافقهم، وحينما تكون متعبًا ستعظم الأمور الصغيرة، إن أعراض اضطراب النوم مشابهة إلى حد كبير لأعراض الاكتئاب، بالإضافة إلى الصداع، والدافع الجنسي المنخفض أو العجز الجنسي، ونقص خطير في الطاقة؛ مما يجعلك تشعر بالبؤس.

الأرق

هل تعاني من صعوبة في النوم؟ ربما تنساق إلى أرض الأحلام سريعًا، لكن حينها تستيقظ كثيرًا خلال الليل، ويصبح فراشك غير مريح بشكل متزايد، وليس هناك من سبيل للهدوء والراحة، تنظر إلى الساعة بجانب سريرك على فترات زمنية متكررة، تنقص الدقائق ببطء، تمر الساعات مثل الحلزونة البحرية، وأخيرًا يأتي الصباح وتصبح أكثر إرهاقًا منه حينما خلدت إلى السرير؛ وهذا بشكل واضح لا يمنحك الطاقة التي تحتاجها للتعامل مع الاكتئاب، فماذا تفعل؟

بادئ ذي بدء، اعمل قائمة بعادات ما قبل النوم، هل تتبع توصيات من أجل النوم الصحي الجيد، أم تثق بالحظ في النوم؟ إن كنت تطبق كل ما ورد فى قائمة النوم الصحى، فقد حان الوقت للرجوع إلى طبيبك ليرى ما إذا كان أحد أدويتك يسبب المشكلة أم لا.

إن التأثير الجانبي المحتمل للأدوية مضادات الاكتئاب هو النعاس، أحيانًا يمكن أن يساعدك تغيير وقت النهار حينما تتناول أدويتك، إن كنت حولت الصباح إلى ليل بإمكانك أن تستفيد من أي نعاس تسببه الأدوية، وعندئذ تبدأ في أي من ممارسات النوم الصحي؛ لمنح نفسك أفضل الجرعات من النوم في ليلة طيبة، لا تقرأ في السرير لا تشاهد التليفزيون في السرير لا تستخدم الكمبيوتر في السرير، احتفظ بكل العمل وكل شيء آخر خارج حجرة نومك، استخدم سريرك للنوم والجنس فقط.


حقيقة:

وجدت دراسة بجامعة ستانفورد أن الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب معرضون لاحتمال الإصابة باضطراب التنفس المتعلق بالنوم خمس مرات أكثر من الأشخاص غير المكتئبين، وهذا صحيح حيث إن مشكلات النوم هي من أعراض الاكتئاب.

صعوبة التنفس في النوم

وهذه حالة تعني حرفيًا «بدون تنفس» إنه وصف دقيق، ربما تغط في النوم – كما يفعل الكثير من الناس – لكن ذلك الغطيط المرتبط بعدم التنفس مختلف تمامًا عن النوع الشائع من الغطيط، إن أنماط تنفس النوم الطبيعي بطيئة ومنتظمة، ورغم ذلك فإن النمط التنفسي لشخص ما يعاني من توقف التنفس منبه إلى الخطر - شخير وشهق، يتبعها عشر ثوان بدون تنفس، وحينئذ شهقة أخرى من أجل الهواء، يمكن أن تحدث تلك الأحداث حتى ٣٠ مرة أو أكثر في الساعة بينما أنت نائم.

هناك أشكال عديدة لهذه الحالة، لكن عدم التنفس التعويضي أثناء النوم هو الأكثر شيوعًا، ويحدث حينما تسترخي عضلات وأنسجة الحلق وممر الهواء، ويمكن علاج توقف التنفس أثناء النوم بماكينة CPAP التي تسوق كمية من الهواء إلى ممر الهواء فى أثناء الليل، مما يجعل ممر الهواء مفتوحًا، وبذلك لا يحدث الشخير والشهيق، وتحصل على نوم جيد، وبما أن عدم علاج توقف التنفس فى أثناء النوم يهدد الحياة، فمن الضروري معالجته.

سؤال:

ما هي CPAP؟

إن CPAP بمثابة ضغط هوائي إيجابي متواصل، إن وصف لك طبيبك جهاز CPAP سوف تلبسه على وجهك، وتؤمن وضعه بشرائط حول وجهك، الجهاز ليس ساكنا؛ وحينما تستخدمه لحل مشكلة توقف التنفس فى أثناء النوم، ربما يسعى شريك الفراش إلى أن يلوذ إلى الأريكة، أو إلى حجرة نوم أخرى. إن الشكل الكلاسيكي لشخص يعاني من عدم تنفس فى أثناء النوم هو أنه ذكر في منتصف العمر، وذو وزن زائد، ورغم ذلك يمكن لأي شخص أن يعاني من عدم التنفس فى أثناء النوم – بما فيهم الأطفال، إن توقف الشخير لمدة وجيزة ثم عاد وتواصل، فهذه إشارة هامة على عدم التنفس فى أثناء النوم، ربما حتى لا تعرف أنك تعاني من هذه المشكلة، ودائمًا ما

يتم تشخيصها في معمل النوم، بعدما يلاحظ الشريك تلك الأعراض المنبهة للخطر.

حالات طبية أخرى

إن لديك قضايا (موضوعات) طبية أخرى، ربما تؤدى إلى سرقة النوم، ووفقًا للمركز القومي حول بحث اضطرابات النوم فإن الحالات التالية يمكن أن تؤثر على نومك:

- التهاب المفصل.
- السرطان.
- البول السكري.
- الأمراض القلبية الرئوية.
- أعراض الإرهاق المزمن.
- ألم العضلات الليفية.
- نقص المناعة / الإيدز.
- أعراض ضيق الصدر
- مرض المرحلة الأخيرة للكلى.
- البدانة.
- الألم الصدغي الفكي الأسفل.
- اضطرابات المفاصل.

أحيانًا يكون من السهل إغفال حالة حينما تركز كلية على أخرى، ومحتمل تمامًا أن يكون لديك أكثر من اضطراب في الوقت نفسه، ربما تعاني من الربو والسرطان، ربما يكون لديك عرض ضيق الصدر والبول السكري، ما هو ضروري هنا هو أن تكون مدركًا أن أيًا من هذه الحالات أو جميعها ربما تتفاعل مع بعضها، وتتدخل في نومك.

العقاقير المضادة المضرة:

ما يبدو أنها عقاقير حميدة مثل الكافيين والإفدرين الزائف (الموجود في أدوية

البرد) يمكن أن تحرمك من النوم الذي تحتاجه إلى أقصى حد، وتفاقم من أعراض الاكتئاب لديك.

نقطة مُهمة:

سجل كل شيء، صحيفة تاريخك الصحي هامة، ولابد أن ترافقك عند كل زيارة للطبيب، اكتب الأعراض، مصادر القلق، والأسئلة؛ بهذا ستكون جاهزًا لتسأل أسئلة مفيدة، لا تنس أن تكتب الإجابات كما فهمت.

الكافيين

ما الذي تقوم به القهوة والشاي، والمشروبات الكحولية، والشيكولاتة؟ عمومًا الكافيين! الكافيين مهيج، إن تناولت أحد هذه الأشياء قبل النوم ربما لا تنام بعض الوقت، الكافيين ليس مادة مغذية أساسية، ويمكن أن تعيش بشكل جيد بدونه، وتحتوي بعض أدوية الوصفات الطبية والعقاقير المضادة على الكافيين، ويوصف فيورنيال، فيرويست، وإسجك، وميديجستك، وفرينيلين لتخفيف الألم خلال نوبات الصداع النصفي، وهي تعد أمثلة لأدوية الوصفات الطبية التي تحتوي على كافيين، والإكسيدرين، والميدول والكافرجوت أمثلة للعقاقير المضادة التي تحتوي على الكافيين، إن كنت تريد النوم؛ فإن المهيجات ليست هي الوسيلة.

نقطة مُهمة:

إن كانت الملصقات على الأدوية التي تجدها في المتاجر تربكك تحدث مع الصيدلي، يمكن أن تحصل على مجموعة من الدروس المبسطة حول فهم كيفية تفاعل هذه العقاقير، وكذلك تعلم كيفية استخدامها بالشكل المناسب لتحصل على أقصى فائدة منها، أحيانًا يمكن أن يكون تناول العقاقير الموصوفة في وقت مبكر أو متأخر من اليوم هو كل ما تحتاجه لحل مشكلة النوم، راجع مع الصيدلي أو الطبيب لترى المناسب.

الإدفدرين الزائف

يمكن أن يقلق الإدفدرين الزائف - وهو مزيل للاحتقان - النوم، ويمكن أن تجده في أدوية البرد، بخاخات الأنف، أدوية الحساسية، وحبوب الريجيم، وإن كنت تتعاطى أدوية القلب فإن سدادات بيتا يمكن أن تتدخل في نومك، كما أن هرمونات تيسرويد وبعض العقاقير التى تستخدم لعلاج مرض باركينسون يمكن أن تؤثر على النوم.

الضغط

إن الضغط جزء من الحياة، حينما تشعر بأنك مغمور بالالتزامات تجاه أسرتك أو أصدقائك، أو بواجبات أخرى وافقت على تولي أمرها في عملك، فأنت تعاني من ضغط، يدخل الضغط إلى حياتك بطرق متعددة ؛ الجري للحاق بموعد تأخرت عليه، الإفراط في سحب أموال من المصرف، الشجار مع صديق أو محبوب – كل من هذه الأمور يمكن أن تسبب ضغطا، وترفع من الضغط الموجود إلى مستويات صعبة، حتى الضغط الإيجابي – الحصول على ترقية في الوظيفة، أو تجربة حب، أو تحقيق الهدف في الحياة – يمكن أن يؤثر على جسمك.

حقيقة: 

وفقًا لموقع psycheducation.com، ربما يكون لهرمونات الضغط، والصدمات، والاكتئاب صلة على المستوى الخلوي، درس الباحثون كيفية تسبب الصدمة التي مررت بها سابقًا في تغيرات حادة في وظيفة المخ، ربما تكون هرمونات الضغط داخل المخ أساسًا لهذه التغيرات، وربما تكون مسئولة عن إحداث القلق والاكتئاب.

إن السيطرة على القلق بفاعلية أمر جوهري من أجل صحة جيدة وعلاج للاكتئاب، ولحسن الحظ، صممت التدريبات الصحية لتجعل جسمك الذي يعمل بالمستويات الأمثل يمكن أن يعمل أيضًا للسيطرة على الضغط.

جرب بعضا من الاستراتيجيات التالية:

- سماع الموسيقى.
- تمرينات اليوجا.
- الشرائط المهدئة.
- تمرينات التنفس.
- الرقص.
- المشي.
- العلاج.
- الرياضة.

إن أي شيء يعيد انتباهك ويهدئ جسمك، ويزودك بالطاقة، ويجدد صحتك، سيساعدك على التغلب على الضغط.

الصدمة

بينما يكون الضغط متواصلا بل ومزمنا بحكم الطبيعة، كثيرًا ما تكون الصدمة مفاجئة وشديدة، والصدمة هي صدمة للمنظومة، ويمكنها أن تترك جسمك وعقلك مترنحين.

درس الباحثون كيفية إمكان الصدمة تغيير وظيفة المخ، وهذا له تضمينات مباشرة للاكتئاب؛ فربما ينمو إحساس اليأس وفقدان الأمل بعد حادث تسبب فى صدمة. إن كلا من الأطفال والبالغين يمكن أن يمروا بصدمة، لكن صدمة الطفولة خفية بشكل خاص.

صدمة الطفولة والاكتئاب

عام ٢٠٠٥ ذكرت جريدة الممارسة الأسرية أن «صدمة الطفولة ربما تؤدي إلى اضطرابات مزاجية متفردة من الناحية العصبية البيولوجية». ويشير البحث إلى أن الضغط والصدمة التي حدثت في فترة الطفولة، لها آثار طويلة المدى على نمو المخ،

وتلك الآثار وفقًا لجريدة علم النفس الإكلينكي (٢٠٠٤)، هي تغيرات طويلة الأمد في أنظمة الناقلات العصبية المتنوعة.

وكما أشرنا من قبل يعتمد العلماء إلى درجة كبيرة على دراسات التوائم، حيث يصيغون النظريات التي تطبق على عدد أكبر من السكان.

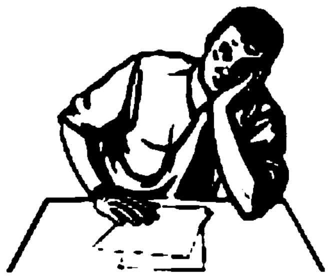
أثبتت بعض دراسات التوائم أن الصدمة في مرحلة الطفولة ـ مثل سوء معاملة الطفل أو إهماله، وأيضًا وفاة أحد الأبوين ـ هي أمور تنبئ بالاكتئاب الرئيسي، وعلاوة على ذلك فإن المرأة المكتئبة التي عانت من سوء معاملة جنسية في الطفولة تعاني من ظهور مبكر لأعراض الاكتئاب أكثر من المرأة التي لم يتم الإساءة إليها في الطفولة.

صدمة البالغين والاكتئاب

أشرنا من قبل أن هناك حالات طبية معينة يمكن أن تحدث بالترادف، على سبيل المثال ربما يتزاوج الاعتماد على الكحوليات مع الاكتئاب، وأيضًا فإن اضطراب الضغط لما بعد الصدمة، واضطراب القلق ربما يصاحبان الاكتئاب، إن كنت ضحية لإساءة جنسية، حادث سيارة، أو كارثة طبيعية، على سبيل المثال، ربما تستمر مشاعر العجز التي تشعر بها فى أثناء الحادثة طويلاً، إذا وجدت نفسك تسهب في الحادثة لدرجة أنك غير قادر أن تتخطاها، أو تحيا حياتك الطبيعية، ربما تجد أنك تعاني من الاكتئاب، وكذلك اضطراب الضغط لما بعد الصدمة، إن السعي للتخفيف من أعراض الاكتئاب التي ظهرت نتيجة الصدمة يمكن أن يحررك لكي تنكب على اضطراب القلق الذي صاحب الاكتئاب.

***

الفصل السابع



السعي للحصول على مساعدة المتخصصين

لقد قررت أن تخطو خطوة هامة وتحصل على بعض المساعدة، وهذا يتطلب قدرا هائلا من الشجاعة، انظر إلى هذه الخطوة كجزء من خطتك الشخصية لتحقيق حياة صحية.

في هذا الفصل ستكتشف المحترفين فى مجال الرعاية الصحية،وماذا يفعلون؟ وكيف يفعلونه؟ وما الذي يمكن أن تتوقعه منهم؟ إن وصولك لهؤلاء المحترفين سيعتمد على مكان سكنك، سياسات وتغطية شركتك التأمينية، والاقتصاد العام لمنطقتك، وكلما زاد عدد المستشفيات في منطقتك، زاد احتمال وصولك إلى الأطباء النفسيين الإكلينيكيين، والممرضين والمعالجين النفسيين، لكن حتى في الأماكن البعيدة، فإن المساعدة متاحة.

الشخصيات التاريخية وراء العلاج الحديث

للعلاج النفسي الحديث جذوره في العلاج السلوكي، الذي يطلق عليه المذهب السلوكي، ويرى هذا المذهب أن كل السلوكيات البشرية هي استجابات مشروطة لدوافع خارجية، ويعد إيفان بافلوف هو الأول فى هذا المجال، وهو باحث روسي درب الكلاب على أن يسيل لعابها لدى سماعها صوت الجرس، وكان ب. ف سكينر ضمن الأوائل أيضا، وهو عالم نفسي أمريكي وضع نظرية الاشتراط الإجرائي، التى ترى أن الكائنات الحية تؤثر في بيئتها، إن أحدثت نتائج محببة سيواصلون عمل الشيء

الذي نتج عنه الأمر الجيد، وإن كانت النتائج سيئة سيتوقفون أيًا كان عن الأمر السيئ.

إن تعديل السلوك شكل حالي للعلاج يعتمد على عمل سكينر. وبشكل جوهري أنت تغير سلوكك وتحصل على نتائج مختلفة، إن كنت تعاني من الاكتئاب، فإن التغيرات في أسلوب الحياة هي مكون هام للنظرية، لكن ربما يكون الاسهام الأعظم في مجال علم النفس هما سيجموند فرويد وكارل يونغ، اللذان ستقرأ عنهما في القسمين التاليين. (وسوف تقرأ عن شخصيتين أخرتين، وهما ألبرت أليس، وآرون بيك، في الفصل الثامن).

سيجموند فرويد (Sigmund Freud)

كان سيجموند فرويد طبيبًا متخصصًا في الأعصاب، انبهر فرويد بأعمال العقل الباطن – تلك الأفكار التي تحدث حين النوم، وبحسب فرويد يرتبط اكتئاب وقلق البالغ بتجارب الطفولة والأحلام، وهذا ما يقدم إجابات لعلاج هذه الاضطرابات، وخلال نوم حركة العين السريعة (REM)، لا يكون الجزء المنطقي والعقلاني من المخ هو القائد، لذا يمكن أن تفقد كل ما من شأنه الكبح، وهذا يعني أنه بإمكانك أن تفكر في التجارب الأليمة التي يكظمها عقلك المستيقظ، حلل أحلامك، وستستطيع أن تخفف من أعراض الاكتئاب، وهذه هي النظرية التي ناقشها فرويد في تفسيره للأحلام، وجد فرويد كذلك أنه حينما يناقش مرضاه أعراضهم، ومشكلاتهم، واهتماماتهم، تتناقص أعراض الاكتئاب لديهم.

درس فرويد أيضًا الأسباب الجنسية للاضطرابات النفسية، لكن في هذا الشأن، تم تجاهل عمله على نحو كبير، كما بدأت الفتوحات العلمية الجديدة في كشف الأوجه العصبية الكيميائية للاكتئاب.

كارل جانج (Carl Jung)

يعد كارل يونغ الأب لعلم النفس التحليلي، بنزعة روحية، اعتقد جانج أن هناك «لا وعي جمعي» تتشارك فيه كل البشرية، وحيث ركز فرويد على القدرة الجنسية

والعدوان، ركز جانج على الروح، وبالتالي أخذ التحليل النفسي عند جانج مسلكًا روحيًا للعلاج، وهو يستخدم على نطاق واسع اليوم.

إن علاج يونغ غير محدود، والهدف هو أن تكون قادرا على أداء وظيفتك بدون العلاج طويل الأمد، إن فلسفة يونغ تتفق في كثير من الأمور مع الأوجه التأملية لليوجا، والتي تسعى كذلك إلى الإدراك الجمعي، وقد طور جانج أيضًا أفكار وأساليب الشخصية الانبساطية والانطوائية.

المستشارون

يقدم مستشارو المدرسة العليا ـ والذين يسمون في الغالب مستشارو التوجيه ـ النصيحة عندما تختار مسلكك الوظيفي، وإن كنت مشاركا في دعوى قانونية واحتجت مساعدة في مشاكل قانونية، فإنك تسعي إلى استشارة قانونية من محام، أما المستشارون الماليون فيقدمون لك النصيحة بشأن الاستثمارات، ويساعدونك لاتخاذ قرارات جيدة بخصوص السندات المالية الخاصة بك، كذلك فهناك مستشارون يوفرون لك خدمات الصحة العقلية.

وفقًا لتقرير الصحة العقلية الذي نشرته الولايات المتحدة عام ٢٠٠٢، بواسطة قسم خدمات الصحة والإنسان، هناك أكثر من ١٠٠٠٠٠مستشار محترف مرخص وحامل شهادة للممارسة المستقلة في الولايات المتحدة، وأحدهم هو من تبحث عنه، هناك أنواع عديدة من المستشارين، يغطون أنواعا عديدة من الحاجات.

موائم لاحتياجاتك

لكل مجال مستشار فهناك مستشار للأسرة ومستشار لسوء استخدام المواد، وهكذا؛ لذلك تأكد من أن مستشارك المستقبلي يعمل في مجال احتياجك.

يقدم الأخصائيون الاجتماعيون الإكلينيكيون، والمستشارون المحترفون المرخص لهم بالعمل، ومستشارو الصحة العقلية خدمات استشارية في مجال الاكتئاب، وكل منهم يستطيع أن يشخص ويقدم استشارة فردية أو جماعية.

يكون لدى الأخصائيين الاجتماعيين الإكلينيكيين درجة الأستاذية في العمل الاجتماعي (MSW)، وهم مرخصون من خلال الدولة التي يمارسون عملهم بها، ومنظمتهم الاحترافية هي أكاديمية الأخصائيين الاجتماعيين المرخصين، ويمارسون عملهم في وكالات الخدمة الأسرية، ومراكز المجتمع للصحة العقلية، وعياداتهم الخاصة، والعيادات الخارجية الملحقة بالمستشفيات العامة أو النفسية.

يكون لدى المستشارين المحترفين المرخصين درجة الأستاذية في الاستشارة، وهم أيضا مرخصون من قبل الدولة التي يمارسون فيها عملهم.

يكون لدى مستشاري الصحة العقلية درجة الأستاذية، بالإضافة إلى عامين على الأقل من العمل الإكلينيكي بعد درجة الأستاذية تحت إشراف محترف مرخص أو حامل شهادة في الصحة العقلية. وهم مرخصون من قبل الدولة التي يعملون بها، ومنظمتهم الاحترافية هي الأكاديمية القومية لمستشاري الصحة العقلية الإكلينيكية.

محترفو الطب

علاوة على المستشارين الذين يعملون في قطاع غير مختص علميًا بالمجال الطبي، فإن أنماطا عديدة من المحترفين يستطيعون علاج الاكتئاب، ربما تجد بعض هؤلاء الأشخاص منهمكين في العمل الخاص، أو مرتبطين بمستشفى أو عيادة طبية، وسبيلك الأفضل هو ممول الرعاية الصحية لأسرتك، اسأل مَنْ هو متاح في منطقتك، ليساعدك أن تبدأ في مواجهة أعراض الاكتئاب.

الممارس للتمريض النفسي (PNP) ممرض مدرب على ممارسة تمريض الصحة النفسية والعقلية، والمنظمة الاحترافية هي جمعية المرضين النفسيين الأمريكية، والممارسون للتمريض النفسي مرخصون من قِبَل الدولة التي يعملون بها، وهم مدربون على التشخيص وتقديم الاستشارة الفردية أو الجماعية، وينضم الممارسون للتمريض النفسي إلى المشافي النفسية وربما العمل الخاص.

العالم النفسي

إن العالم النفسي الإكلينيكي هو معالج ذو درجة متقدمة من برنامج تخريجي معترف به في علم النفس، ولديه عامان أو أكثر من خبرة العمل على يد مشرف بعد التخرج، ومعظم الدول تشترط درجة الدكتوراه.

إن علماء النفس الإكلينيكيين مدربون على التشخيص، والاختبار النفسي، وتقديم العلاج النفسي أو الجماعي، سابقًا كان الأطباء هم مَنْ يستطيعون كتابة الوصفات، لكن في عام ٢٠٠٢ منحت نيوميكسيكو مزايا الوصفة الطبية لعلماء النفس، وفي عام ٢٠٠٤، تبعتها لويزانا، وكذلك فإن علماء النفس في القوات المسلحة لديهم هذه الميزة، ومع ذلك مطلوب أن يتشاور علماء النفس مع الأطباء قبل كتابة الوصفة الطبية، وكذلك مطلوب منهم أن يحصلوا على تدريب متقدم لكي يكونوا مؤهلين لهذه المهمة.

الطبيب النفسي

الطبيب النفسي هو طبيب ذو تدريب معين على تشخيص وعلاج الأمراض العقلية الانفعالية، وهم مؤهلون لوصف الدواء مثل بقية الأطباء، ولابد أن يكون للطبيب النفسي رخصة طبية من الدولة، وأن يكون مؤهلا في الخارج، أو حاملا شهادة خارجية من قبل الهيئة الأمريكية لعلم النفس وعلم الأعصاب.

خيارات العلاج الخاص

استنادًا إلى أسباب اكتئابك ستقرر أنت وطبيبك المعالج أي مسلك سيكون فعالاً بالنسبة لك، كل المعالجين المرخصين مدربون على مسلك معين، وبعضهم مهرة في أكثر من مسلك، ربما تختار أن تجرب العلاج السلوكي المعرفي، أو العلاج البينشخصي أو العلاج النفسي الديناميكي، وكل هذه الأنواع سنوضحها في هذا القسم.

العلاج السلوكي المعرفي

يتم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) على أساس فردي وليس جماعيا، وقد برهن

فائدته في علاج الاكتئاب، يذكر معهد علم الصحة العقلية في مايو ٢٠٠٧، أنه بالنسبة لهؤلاء الذين لم ينجحوا في علاج الاكتئاب بأدوية مضادات الاكتئاب، فإن الانتقال إلى أو إضافة العلاج السلوكي المعرفي فعال مثله مثل استبدال أو إضافة دواء آخر، وستقرأ المزيد حول هذا العلاج في فصل لاحق يحمل الاسم نفسه.

إن اخترت هذا العلاج كخيار للعلاج يمكن أن تتوقع جلسات علاج أسبوعية، مزودة بتدريبات يمكنك عملها بنفسك.

العلاج البينشخصي

يستخدم العلاج البينشخصي (IPT) كثيرًا لعلاج الاكتئاب، حينما تكون مكتئبًا لا تكون قادرًا على الاتصال بالآخرين كما كنت تفعل قبل ظهور الاكتئاب، يساعدك هذا العلاج أن تصل إلى ما هو أبعد من ذاتك، وأن تقضي على مشاعر العزلة، سوف تحرص على مهارات التواصل، والتعبير الملائم عن المشاعر، وتتعلم كيف تتحدث عن نفسك، وبذلك سوف تصل إلى ما تحتاج إليه، وهناك هدف آخر لهذا العلاج وهو المساعدة على توزيع الصراع.

العلاج النفسي الديناميكي

كيف تستشعر ذلك؟ اسأل الطبيب النفسي حيث تتمدد على الأريكة، ويصل الطبيب إلى أعماقك؛ لكي يسحب الموقف الذي بدأ انحداره إلى الاكتئاب، وهذه هي صورة هوليود عن العلاج النفسي الديناميكي، لقد كان أساسًا لأكثر من عمل سينمائي – وأحدثها تحليل هذا وتحليل ذاك مع روبرت دينرو باعتباره اللص الذي يتم الصراع معه، وبيلي كريستال باعتباره الطبيب النفسي الذي يعاني منذ فترة طويلة لكنه حاسم، وهذا النوع من العلاج النفسي الزائف أصبح جوهر الموضوع في كل أنواع النكات والمحاكاة الساخرة، وتلك الصور لا تمثل هذا النوع من العلاج الناجح بالفعل، وفي العلاج النفسي الديناميكي سوف تعمل مع طبيبك لإيجاد العمليات غير الواعية التي تشكل سلوكياتك.

العلاج النفسي

بوجه عام يتضمن العلاج النفسي الحديث عن مشاعرك، في الحقيقة غالبًا ما يسمى «علاج المحادثة». وطبيبك يرشدك ويساعدك، فيما تشعر به يؤثر على ما تعمله، حينما تشعر بتحسن تستطيع أن تتفاعل على نحو إيجابي مع من حولك، سواء الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل، يوجهك الطبيب المعالج في رحلاتك أن تنتقي ما هو هام، وحينها سيكون لديك خطة عمل تساعدك على تنفيذ ما تعلمته.

اختيار المعالج الصحيح

من المحتمل أن تكون تكاليف العلاج هي الهم الأكبر بالنسبة لك، ويمكن أن يكون العلاج باهظ التكلفة، لكن غالبية شركات التأمين ستغطي جزء معين من التكاليف، راجع ذلك مع شركتك التأمينية لترى ما هي الخدمات التي سوف يتحملونها؟ وما الذي ستشارك أنت في دفعه؟ إن لم يكن لديك تأمين راجع مشفاك المحلية لترى خدمات الصحة العقلية المتاحة لك بتكاليف مخفضة أو بمواعيد مؤجلة.

تنبيه:

مع مجيء عصر الكمبيوتر من الممكن الآن أن تجد معالجين من خلال الإنترنت، وبعض من هؤلاء المعالجين مشهورون وبعضهم لا، قبل الدخول على الخط المنقوط، اعمل بحثا دقيقا مهما كانت التوصيات المحتدمة للمرضى أو الزبائن القانعة، فإن إيجاد المعالج الصحيح يحتاج فقط بعض الوقت.

ربما يكون اتصالك الأول مع موظف الاستقبال حينما تتصل لتحديد موعدا للاستشارة، ويقال أن السكرتيرات وموظفي الاستقبال يعكسون ثقافة بيئة عملهم، وهذا تحليل جيد، يجب أن يعالج طلبك بشكل احترافي، ولابد أن تعامل باحترام.

دخول الحجرة الخصوصية الداخلية

حددت موعدا للاستشارة، وأعددت قائمة من الأسئلة لتسألها، وتتطلع إلى الجلسة وترهبها في نفس الوقت، إنه خوف من المجهول، لكنك ثابرت ووصلت إلى المكتب.

في الجلسة الأولى ستقضي مع مستشارك بعض الوقت للتعرف على بعضكما البعض، وستناقش تاريخك الشخصي، والتاريخ الطبي، وأي مناطق أخرى ذات صلة من حياتك، وهذا يساعد في تشخيص اضطراب الاكتئاب، ويقدم لمستشارك المعلومات، كما أنه المسلك الأمثل لعلاجك، أنت تقوم ببناء الثقة الأساسية لعلاقة عمل جيدة.

إدارة مقابلتك الشخصية

وهذا أيضًا هو الوقت لإجراء مقابلة شخصية لمستشارك؛ لتتأكد بأنكما متلائمان، تذكر أنك تستأجر شخصًا محترفًا للقيام بخدمة لك، اسأله عن الخبرات التي يمتلكها بخصوص قضاياك المحددة، اسأله عن أنواع العلاج التي يقدمها، هل ستختار الجلسات الفردية أم الجماعية؟ اسأل عن المدة التي سيستغرقها العلاج، اسأله عن ما يمكن أن تتوقع من العلاج، إن غالبية المعالجين مدربون بعديد من الطرق المختلفة، لكنهم يختارون الآليات التي تلائم أسلوبهم وشخصيتهم، وهناك أيضًا أشكال مختلفة للعلاج منها: العلاج النفسي الفردي والجماعي والأسري.

الأخلاقيات والسرية

ربما تكون قلقا في البداية، وتجد من الصعوبة أن تتحدث عن علاقاتك الأسرية أو تاريخك الشخصي، أيًا كان ما تكشف عنه خلال جلسة الاستشارة هو موضع سرية.

يلتزم المستشارون بمجموعة صارمة من مبادئ الأخلاقيات، والتي تنص في جزء منها على أن المعلومات الشخصية لايتم الإفصاح عنها إلا بموافقة مكتوبة من الشخص، أو في الظروف التي يكون هناك خطر واضح ووشيك للعميل، أو للآخرين، أو للمجتمع.

إن كشف معلومات الاستشارة مقيد بما هو ضروري، وذو صلة، وممكن التحقق منه، (المؤسسة الأمريكية لمستشاري الصحة العقلية).

تغيير المستشار

ربما تقرر أن هذا المستشار الأول لن تستمر معه، أنت فقط لا ترى اتفاقا يظهر فيما بينكما، ولا نلوم أيا من الطرفين، ولست مضطرًا للاعتذار، فأنت تتعامل مع الناس، ومن الطبيعي أن يكونوا مختلفين، إن كان هناك تعارض في الشخصية، أو كنت غير مستريح باختيارك الأول للمستشار، انتقل إلى المعالج المستقبلي التالي في قائمتك؛ فمن الضروري أن تشعر بالراحة إن كنت تريد أن تستفيد على الوجه الأكمل من وقتك ومالك.

نقطة رئيسية:

أنت لا تريد إيذاء مشاعر المعالج، لكن الموقف ليس معقدًا، كيف ستخبر المعالج أنك ستذهب إلى مكان آخر؟ فقط قل: «أنا لا أحقق نمط التقدم الذي أحتاجه، أشكرك للمساعدة، لكني سأنهي جلساتي». افعل ذلك، لكن لا تتوقف، استمر في البحث حتى تجد المعالج الملائم لك.

أنت مستأجر

وجدت المعالج الذي تستريح معه، وهذه هي الجلسة الأولى، ربما تكون هي المرة الأولى للمقابلة، وربما تكون المرة الثالثة، أيًا كان لقد تم عقد المقابلة، وأنت جاهز لأن تبدأ.

ستخبر معالجك التالي «أعتقد أنه سيكون مريحًا العمل معك، وأود أن نبدأ»، بعد ذلك ستتفقان على يوم ووقت لأول جلسة رسمية.

ربما تسأله عن عدد الجلسات المتوقعة، وسوف يناقش المعالج هذا الأمر معك، ربما تبدأ في عمل بعض الواجبات كبداية، على سبيل المثال عندما تخبر معالجك أنك تقاوم بعض الأعراض، ربما يطلب منك أن تبدأ بالاحتفاظ بسجل، تدون فيه متى بدأت تعاني من هذه الأعراض، ستتلقى بعض التعليمات، وحينما تصل إلى جلستك الأولى ستكون جاهزًا ببعض المعلومات المحددة.

العمل مع معالجك

على الفور ستبدأ في وضع أهداف لعلاجك، وهذه لن تكون علاقة غير فعالة،

الاكتئاب لن ينحدر إلى جانب الطريق بدون أن تتأكد أنت أنه يتراجع، أنت المسئول عن العمل بجد مع معالجك الذي يعمل على تشجيعك طوال الرحلة.

سؤال:

ما عدد الأهداف التي يجب أن أضعها؟ هل هى مثل قرارات نيويورك؟ هذه الأهداف ليست مثل قرارات نيويورك على الإطلاق -كل فرد يكسر هذه القرارات قبل انقضاء الأسبوع، ابدأ بهدف واحد مثل التغلب على عرض مرضى من الأرق الذي يسبب لك الحزن، وحينها استنبط أغراضا معينة لإشباع هذا الهدف، سوف تجد أن النجاح يولد مزيدًا من النجاحات، وستصبح جاهزًا للتحرك من هذه المنطقة.

الأهداف والاستراتيجيات

بالطبع فإن هدفك النهائي هو تحرير نفسك من الاكتئاب، ستتنوع الاستراتيجيات التي تطورها لتحقيق ذاك الهدف، معتمدًا على نوع الاكتئاب الذي تعالجه، على سبيل المثال تبذل أقصى جهد مع قضايا النوم، ويعمل معك معالجك لتطوير الاستراتيجيات التي تساعدك على تخفيف هذا العرض المرضى.

ربما يسألك معالجك أن تحتفظ بصحيفة تكتب فيها كل عاداتك قبل النوم، بالإضافة إلى مذكرات حول كيفية سير الليلة التي لا تنام فيها، على سبيل المثال إن كنت تستيقظ كثيرًا ولا تستطيع النوم بسهولة، أو لا تستطيع أن تريح عقلك فهذه معلومات مفيدة، يمكن أن تفيد منها أنت ومعالجك في الجلسة التالية.

هل سأظل أعالج إلى الأبد؟

لا، وهذا هو سبب وضعك للأهداف، ستجد جدولاً في الزيارة الأولى، غالبًا ما تتم المقابلة مرة أسبوعيًا لفترة معينة من الزمن - ٣ أشهر على الأكثر، وربما تبدأ كل جلسة بمراجعة تقدمك المتعلق بأهدافك، وأيضًا ستواصل تقييم نفسك بالرجوع إلى معالجك، لابد أن يتحرك تقدمك إلى الأمام، إن شعرت أنك مرهق (مرتبك) تحدث مع معالجك حول أفضل طريقة لتتقدم مرة أخرى.

وصفات طبية من طبيبك النفسي

إن الأطباء النفسيين بإمكانهم وصف مضادات للاكتئاب لتناولها، بالإضافة إلى علاجك النفسي، حيث ثبت أن الجمع بين مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي هو أكثر الوسائل فاعلية في معالجة عديد من أشكال الاكتئاب.

تنبيه:

من العادات الجيدة أن يكون لديك صيدلية واحدة تحصل منها على أدوية وصفاتك الطبية باستمرار، وبهذه الطريقة يكون لدى الصيدلي سبيل سهل لسجلاتك، ويمكن أن ينصحك بسرعة إن كانت هناك مشكلة كامنة في تفاعل أدويتك.

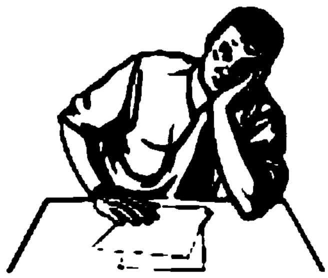
ورغم ذلك فقبل الحصول على مضادات الاكتئاب في الوصفة الطبية، تأكد من أن طبيبك يعرف الأدوية الأخرى التي ربما تأخذها؛ حيث تحدث تأثيرات جانبية، وتفاعلات خطيرة للعقاقير مع بعض الأدوية الموصوفة لحالات طبية معينة، لذا كُنْ مدركًا لذلك وكُنْ آمنًا.

إن وصف طبيبك مضادا للاكتئاب، اسأله ماذا يتوقع حينما تبدأ في تناوله؛ فبعض الأدوية لها تأثيرات جانبية أولية، تتلاشى حينما يتوافق جسمك مع الدواء، بمجرد الإجابة عن أسئلتك، تأكد من تناول الدواء كما وجهك الطبيب، وإن فاتك جرعة، اسأل الصيدلي عما يجب أن تفعله.

أحيانًا يكون من الأفضل الانتظار إلى الجرعة التالية المقررة، وأحيانًا أخرى، ربما تكون قادرًا على أخذ الجرعة المفقودة فورًا، ولا توقف الأدوية بدون مراجعة طبيبك؛ فأحيانًا يمكن أن يسبب ذلك تأثيرات جانبية خطيرة إن أوقفت العلاج فجأة.

***

الفصل الثامن



العلاج المعرفي السلوكي

يعد العلاج المعرفي السلوكي أحد أهم وأكثر أشكال العلاج النفسي انتشارًا وتأثيرًا في التعامل مع الاكتئاب، تم التقديم للعلاج المعرفي السلوكي في الفصل السابق والآن علينا بتقصي التفاصيل، العلاقة بين الجسد والعقل خيط هام جدًا على مدى هذا الكتاب، مرة أخرى سترى فى أن الطريقة التي تفكر بها تؤثر على الطريقة التي تشعر بها، والطريقة التي تشعر بها تؤثر على الطريقة التي تتصرف بها؛ لذلك عندما تعاني من الاكتئاب فإن أفكارك لاتتجه نحو الإيجابية، ولكنك ترى العالم مكانًا مظلمًا وكئيبًا، والعلاج المعرفي السلوكي يساعد من يعانون من الاكتئاب على إعادة هيكلة هذه الأفكار غير السوية لتصبح أكثر إيجابية.

نشأة العلاج المعرفي السلوكي

ترجع نشأة العلاج المعرفي السلوكي لمنتصف الخمسينيات، عندما وضع ألبرت إليس، وآرون بيك المبادئ الأساسية لهذا الشكل من العلاج النفسي، لقد تسبب العلاج المعرفي السلوكي في تحول جذري عن التحليل النفسي، الذي يسعي لفحص وفهم كيفية تشكيل الماضي لعمل العقل الباطن، لقد فَهِم كل من بيك وإليس أهمية الماضي، ولكنهما قررا أن العلاج يكمن في العمل على الحاضر، والتركيز على المستقبل، فطورا الكثير من المنهجيات المتشابهة، وتشاركا العديد من الاعتقادات المتماثلة، إن العلاج المعرفي السلوكي يعد أسرع أنواع العلاج النفسي انتشارًا؛ حيث يمارسه واحد من أربعة أطباء ممارسين، ويقوم مفهوم العلاج المعرفي السلوكي على المسئولية

الشخصية؛ حيث يرى أن تفكيرنا وطريقة إحساسنا مسئولان عن سلوكنا، ولا دخل للأحداث الخارجية والأشخاص الآخرين.

آرون بيك (Aaron Beck)

يعد الطبيب النفسي آرون بيك مؤسس العلاج المعرفي السلوكي الذي أطلق عليه اسم العلاج المعرفي، وكان عمله الأول في التحليل النفسي أو العلاج النفسي الدينامي، ولكنه حينما شاهد مرضى أكثر وأكثر يصفون اكتئابهم بطرق لا تتناسب والعلاج النفسي الدينامي بحث عن طريقة أخرى، كما شرح في حواره مع ألبرت إليس برعاية برنامج تلفزيوني في عام ٢٠٠٤ أنه يؤمن بتوازن الأخذ والعطاء في الحياة،فهى عبارة عن مخرجات في صورة قلق والتزامات، وأفعال أخرى في حاجة لمساواتها بمدخلات من الرضا والسعادة، إن لم يكن هذا التوازن سليما فالنتيجة تكون الاكتئاب.

النقطة الأساسية (الجوهرية).

في العلاج النفسي الدينامي يعد الاكتئاب نتيجة لغضب مكبوت أو موجه بشكل خاطئ، أما بالنسبة للعلاج السلوكي المعرفي فهو نتيجة انحراف في التفكير.

عند دراسة بيك لجلسات مرضاه اكتشف أن مرضاه المكتئبين يضمرون أفكارا لا عقلانية توجه سلوكهم، وقد أطلق على هذه الأفكار اختلالات منتظمة، كان بيك تلميذ الفيلسوف اليوناني إيبكتيتوس، الذي اعتقد أنه ليست الأشياء هي التى تجعلنا سعداء أو تعساء، وإنما الطريقة التي نستقبل بها هذه الأشياء هي سبب السعادة أو الاكتئاب، والمفتاح هو التوقف عن محاولة تغيير العالم، وإنما تغيير إدراكنا لهذا العالم، وبمجرد إتقاننا هذه الطريقة نكون قد صححنا الاختلالات المنتظمة، عمل بيك مع مرضاه ليساعدهم على اكتشاف اختلالات التفكير التي لديهم، اكتشف أن المكتئبين ليسوا على دراية بكيفية إفراز هذه الأفكار التلقائية اعتقادات سلبية اعتيادية على سلوكهم؛ فمع أي موقف تظهر هذه الأفكار بسهولة ويسر، وهى أفكار اعتادها المريض فلا يتساءل عنها ويقع ضحية لها.

بمجرد أن يدرك المريض أحد هذه الأفكار التلقائية تكون الخطوة القادمة هي أن تختبرها خارجيًا؛ لتكتشف ما إذا كانت صحيحة أم لا، فإن ثبت أنها غير صحيحة فيجب تصحيحها، وعلى هذا فالمعالج ـ بالنسبة لبيك ـ يصبح مدربًا يشترك بشكل فعال في تقدم المريض.

ألبرت إليس (Albert Ellis)

كان إليس محللا نفسيا ممارسا عندما بدأ في تطوير اتجاهه الخاص للعلاج المعرفي، في مقال نشر في نيويورك تيمز عام ٢٠٠٤، أوضح أنه بينما يساعدك الكثير من المحللين النفسيين على الشعور بالتحسن، فإنه ليس بالضرورة أن تتحسن فعلاً، وعرَف منهجه للعلاج النفسي بعلاج السلوك الانفعالي الوجداني (REBT) وقال: إن أهم سماته هي العمل، العمل، العمل. في مؤتمر الجمعية النفسية الأمريكية عام ٢٠٠٠ تم الاعتراف بعلاج السلوك العقلاني الانفعالي على أنه الطريقة الرائدة للعلاج النفسي وكأساس لكل طرق العلاج المعرفي السلوكي الحديثة، في عام ٢٠٠٣ أطلقت الجمعية النفسية الأمريكية لقب ثاني أكثر الأخصائيين النفسيين تأثيرًا في القرن العشرين مسبوقًا بكارل روجرز فقط.

النقطة الأساسية

محا إليس الكثير من طرق زملائه الخاطئة، فهو مؤمن قوي بقوة العقل البشري كما كتب: «في أغلب الأحيان أنت من يشيد اكتئابك، فهو لم يعط لك، وبالتالى فأنت تستطيع هدمه».

اعتمد ألبرت إليس على تجارب شخصية أثناء تشكيله لمنهجه في العلاج المعرفي السلوكي، فاستخدم نفسه كحقل تجارب، محاولا علاج خجله، بإجبار نفسه على خلق تواصل اجتماعي مع عدد محدد من النساء، فعندما يجلس على مقعد في حديقة نباتات نيويورك في برونكس، ما أن تجلس سيدة إلا ويبدأ الحديث، نجحت التجربة، ونسب فاعلية تجربته هذه لكونها جعلته يفكر ويشعر ويتصرف بشكل مختلف، أصبح إليس ناجحًا جدًا في التقرب للنساء، حتى أصبح أخصائي علوم جنسية (عالم يدرس السلوك الجنسي للبشر) وكَتب كُتبًا في هذا المجال، دامجًا هذه المعرفة في نهجه العلاجي.

كان إليس متحديًا في اتجاهه للعلاج النفسي؛ حيث يطلب من المريض الكف عن الشكوى، والبدء في التعامل مع المشكلة، استخدم مصطلح التهويل لوصف ميل الناس لجعل المواقف الصعبة أكثر سوءًا، وقد كان نهجه بلغة بسيطة هو «تعامل معها».

مثل بيك اعتقد إليس أن الأفكار اللاعقلانية تقود إلى مشاعر وسلوك تدمير الذات، إليس يؤمن بأن الفرد يستطيع التحكم في مشاعره إذا قام بمجهود واع للقيام بهذا، فيجب مواجهة هذه الأحداث التي تتحداك، وتغير طريقة التفكير فيها؛ فالأحداث حيادية ولكن تفسيرك لها هو ما يسبب كل مشاكلك، ويعتقد إليس أن الأشخاص الطبيعيين يعرفون هذا، ويتصرفون وفقًا له، ولكن الشخص المكتئب لا يعرف هذا بالرغم من أن أي شخص مازال يمتلك فرصة اختيار الطريقة التي يتصرف بها، فأنت تتحكم في استجابتك؛ لأنك لا تستطيع التحكم في الأحداث، وتمضي في حياتك لأنك تقرر أن تمضي.

خصائص العلاج المعرفي السلوكي

كان العلاج المعرفي السلوكي موضوع اختبار علمي شامل، وتم اكتشاف فاعليته الشديدة في العديد من حالات الاختلالات العقلية التي من ضمنها الاكتئاب، ويُفضل كل من المُعالِج والمريض هذه الطريقة لثلاثة أسباب هامة هي: أنها مُحددة ودقيقة، مركزة، وفورية.

محددة ودقيقة

في حالة الاكتئاب يمكن أن تكون أفكارك مشوشة وغير صحيحة، وبما أن أفكارك تتحكم في تصرفاتك، فيمكن أن تكون أيضًا غير ملائمة وغير فعالة، وللخروج من هذه الحلقة المفرغة فإنه من الضروري جدًا التعامل مع الاكتئاب، طبقًا لوجهة نظر ألبرت إليس يوجد ثلاثة مكونات رئيسية لهذا النوع غير المنظم من التفكير وهي:

١. يجب أن أتصرف بشكل جيد.
٢. يجب أن تعاملني بشكل جيد.
٣. يجب أن يكون العالم أسهل.

يعمل العلاج المعرفي السلوكى على تغيير هذا، أولاً تتعلم الاعتراف بأن تفكيرك قد يكون مشوها، وأنك لا يمكن أن تتصرف دائمًا بشكل جيد، وأن الناس لن تعاملك دائمًا بشكل جيد، وأخيرًا العالم بعيد كل البعد عن السهولة التى تتصورها، بعد كل هذا تتعلم كيف تغير هذه التشوهات المعرفية لنماذج فكرية تسمح لك بالتصرف بصورة صحية.

مركزة

حل المشكلات هو قلب العلاج السلوكي المعرفي، ربما كانت طفولتك تعيسة ومليئة بالخلافات مع والديك والقلق المتواصل، ولكن المشكلات التي تواجهها متواجدة الآن في الحاضر، فبينما تتفهم طريقة العلاج السلوكي المعرفي أهمية الماضي، فإنها تركز على حل مشكلات الحاضر؛ بتوفير وإعطاء استراتيجيات وخطط لإدارة حياتك الآن، ما الأعراض المسببة لهذا الكرب؟ ماذا تفعل حتى تخفف اكتئابك؟ هذا هو ما يركز عليه العلاج السلوكي المعرفي، ستضع أهدافا وتطور استراتيجيات حل المشكلات، التي ستساعدك في تحقيق هذه الأهداف بالشكل المطلوب.

فورية

أثناء التعامل مع الاكتئاب خاصة حالات الاكتئاب الحادة؛ حيث تخلق أفكار الانتحار موقفا متأزما، لذلك يحتاج العلاج إلى الدخول مباشرة فى قلب المشكلة، وبشكل سريع يوفر الراحة فورًا، هذه الفورية هامة أيضًا في مواقف أخرى كالتعامل مع مواضيع الاكتئاب بالنسبة للأطفال والمراهقين، فالهدف هو التحسن في أسرع وقت ممكن، وفي ظل المناخ الصحي لاهتمام منظمة حفظ الصحة، والتكاليف الباهظة للتأمين الصحي هذه الأيام، فلا وقت لدى أحد فعلاً للدخول في علاج مطول لا نهاية له، وهنا يفي العلاج السلوكي المعرفي بالغرض.

العلاج السلوكي المعرفي لشباب يعانون من الاكتئاب

تربية طفل أو مراهق يعاني من الاكتئاب يمكن أن يكون تجربة صعبة ومخيبة للآمال، لذلك فإن مساعدة الطبيب النفسي المدرب على العلاج السلوكي المعرفي قيمة جدًا، فهو يتمتع بميزة البعد العاطفي عن طفلك، ويستطيع أن ينظر للعلاج من وجهة نظر إيجابية.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل من العلاج السلوكي المعرفي علاجا نفسيا فعالا للأطفال والمراهقين، ولكن أعظمها هي: أن العلاج السلوكي المعرفي يوظف خصائص المحيط المألوف بالنسبة للمراهقين كأنه مدرسة؛ فالمعالج يبدو في الأصل كالمدرس مع وجود الواجبات، بالرغم من أنها تختلف عن المدارس في درجة الاستقلالية التي يتوقع أن يواجهها المراهق، والشعور بالسلطة التي تشجعه، هي فى الحقيقة أقرب للنموذج المثالي لمستشار وتلميذ، أكثر منها لمدرسة في المجتمع الأمريكي.

بحث من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس

في دراسة لجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس عن فاعلية العلاج السلوكي المعرفي بالنسبة للمراهقين الذين يعانون من الاكتئاب، وجد الباحثون أن ١٤ من ١٦ تجربة معملية أثبت فيها العلاج السلوكي المعرفي فاعلية إيجابية يمكن قياسها، وأوضح الباحث John Weiss أنه من بين كل العلاجات النفسية المتوفرة يعد العلاج السلوكي المعرفي أكثرها فائدة على نحو موثوق به بالنسبة للشباب، وهو يعمل بسرعة في فترة تمتد فقط لشهور قليلة من ١٢ إلى ٢٠ جلسة، وما يحققه في هذه الفترة البسيطة ليس بالشيء البسيط، وفي النهاية يكتسب الشباب مجموعة من المهارات التوافقية ؛مثل سلوكيات حل المشكلات، بجانب الأفكار الأقل نقدًا للذات، والأنشطة ممتعة، وبمثل هذه التشكيلة الجيدة يخرج الشباب بالعديد مما يخدمهم بشكل جيد.

بحث من جامعة تكساس في أوستن

الباحثون في جامعة تكساس في أوستن قرروا دراسة مدى فائدة العلاج السلوكي المعرفي حتى بالنسبة لمجموعات أصغر سنًا، مثل فتيات المدارس الابتدائية والمتوسطة، وأثبتت دراستهم الممولة من قبل المعهد القومي للصحة العقلية أنه ومع بداية فترة

المراهقة يزداد معدل تعرض الفتيات للاكتئاب ثلاثة مرات معدل تعرض الأولاد من نفس العمر، أراد الباحثون معرفة ما إذا كان العمل بالعلاج السلوكي المعرفي مبكرًا سيقلل من هذا المعدل أم لا، لذلك بدءوا في وضع علاج محدد على أساس الجنس، حصل البنات على جلسات العلاج السلوكي المعرفي في مدارسهن، حيث تم مقابلتهن مرتين في الأسبوع لمده ١٠ أسابيع، وأوضحت البيانات أن ٨٧ ٪ من البنات لم يعدن مكتئبات بعد العلاج، وتعد هذه النتائج مثيرة للغاية.

لمحة من حل المشكلات في طريقة العلاج السلوكي المعرفي

الاكتئاب عند الأطفال يختلف كثيرًا عنه عند البالغين، بالنسبة للأطفال يمكن أن ينشأ الاكتئاب كنتيجة لخبرات في المنزل أو المدرسة، مثلاً الطفل المكتئب الذي يشعر أن لا أحد يحبه سيتراجع أكثر فأكثر وستزداد حدة اكتئابه، والمعالج المدرب على العلاج السلوكي المعرفي سيساعد الطفل على التكلم بوضوح، مما يسمح للطفل بتوضيح سبب شعوره بهذه الطريقة، ربما أنه لا أحد يتحدث معه، ومن ثم يوضح الطفل ذلك، كل هذا يزود المعالج ببداية لبدء العلاج بتعليم الطفل استراتيجيات التواصل لعلاج المشكلة، ومن هنا يمكن لكل منهما العمل معًا لتحقيق النجاح.

ماذا تتوقع من العلاج السلوكي المعرفي؟

العلاج السلوكي المعرفي هو شكل تفاعلي من أشكال العلاج النفسي؛ حيث ستتعاون مع طبيبك النفسي كشريك فعلي في علاجك، في البداية سيتحمل المعالج أغلب مسئوليات الجلسات، ولكن مع تقدمك وتعلمك كيفية استخدام المهارات والاستراتيجيات التوافقية المعروضة عليك، ستتحمل مسئوليات أكثر فأكثر، حيث إن الهدف هو الاستقلالية.

جلسة أولى نموذجية

جلسة مدتها خمسون دقيقة، وترغب في الاستفادة من كل دقيقة بها، في الجلسة الأولى ستقوم بشرح قضاياك لمعالجتك، وفي المقابل ستقوم هي بشرح العلاج السلوكي المعرفي وكيفية التعامل به، وربما ترى دليل العلاج السلوكي المعرفي على مكتبها، أنت

من سيؤسس مستوى راحتك، بما تملأ من استمارات وقوائم محددة للحصول على تعامل جيد مع حالتك، بمجرد أن تضيق حدود تركيزك ستحدد أهدافًا لعلاجك، وتحسم جدول المواعيد، وربما تحصل على أول مهمة منزلية، ستسجل كل شيء في مفكرة تحضرها معك كل جلسة، في البداية ستقابل معالجك على الأرجح كل أسبوع، ومع التقدم في الحالة ستتباعد اللقاءات تدريجيًا، حتى يتفق كل منكما على أنه يمكنك الاعتماد على نفسك، ثم يكون هناك لقاءات للمتابعة، ربما أربع زيارات في العام للتأكد من استمرارك على الطريق السليم.

جلسات لاحقة

دكتورة جوديث بيك مدير معهد بيك للعلاج المعرفي والبحث الذي أسسه والدها آرون بيك، تستطيع إيجاد معلومات عن المعهد والخدمات التي يقدمها على الموقع الإلكتروني: *www.beckinstitute.org*. وضحت د/ بيك أن الجلسات تبدأ بفحص المزاج، ستسألك المعالجة بم شعرت في الأسبوع الماضي مقارنة بالأسابيع السابقة؟ ثم ستسألك ما المشكلة التي تريدها في جدول جلسة اليوم؟ وتستخرج معلوماتك عن طريق أسئلة مثل ما أهم حدث منذ آخر لقاء لنا؟ وستناقش أنت مهمتك لمساعدة النفس (المهمة المنزلية)، وتقوم بأي تعديلات مطلوبة على جدول علاجك.

هذه هي المقدمات، ثم بعد ذلك تعمل على مشكلات هذا الأسبوع، وتبدأ في تقييم أفكارك ومعتقداتك، وتقرر ما إذا كانت مشوهة معرفيًا أم لا، وهي تعد عملية عصف ذهني، ستبحث عن تفسيرات بديلة للمواقف الصعبة، وسيتم تعليمك بعض المهارات الجديدة للتعامل مع هذه المواقف، ستقوم معالجتك بتلخيص ما وصلت له، وستأخذ أنت مهمة جديدة لتحضر مادتها من أجل الجلسة القادمة.

لمحة عن العلاج السلوكي المعرفي للبالغين

محل العمل مليء بالضغوط والكساد المتلاحق، فإن كنت تذهب إلى العمل مفزوعًا لأنك تشعر بالقهر وعدم القدرة على التكيف، ستكون في حاجة فقط لاكتشاف سر هذا

الاعتقاد، ستسألك معالجتك أن تشرح سبب شعورك بالقهر- ما سبب هذا الشعور بالعجز؟ ربما تجيب بأن العمل يظل يتراكم، وأنك لا تستطيع إنجازه، وبالتالي تخشى فقدان عملك، عندما تسألك المعالجة عن سبب كون عملك شاقا بهذا الشكل، ربما تدرك أنك غير قادر على الرفض، هذا الإدراك يمكن أن يقود إلى تعلم استراتيجيات جديدة للدفاع عن نفسك، وعدم قبول أي عمل أكثر مما تستطيع التعامل معه.

مسئولياتك في العلاج السلوكي المعرفي

أنت لست بمشاهد سلبي في العلاج السلوكي المعرفي، بل على العكس تمامًا، فأنت نصف الفريق، ولن تكون مجرد مشاهدة اللعبة كافية لانجاز المهمة، هناك التزامات ومسئوليات محددة يجب عليك إنجازها لكي تتحسن :

- تطوير أهداف محددة من أجل علاجك.
- الذهاب إلى الجلسة مستعد.
- إنجاز مهامك المنزلية.
- التدرب على مهاراتك الجديدة.
- فكر بعمق في تقدمك، وحلله وأعط معالجك تقريرا بما اكتشفته.
- حافظ على مواعيدك.

طبيبك النفسي سيشترك معك بشكل فعال، لذلك يجب أن تكون مستعدًا وقادرا على الاشتراك معه، وستكون مفكرة العلاج السلوكي المعرفي الخاصة بك هامة كسجل لتقدمك، وكمرجع في المتناول للأدوات والمهارات والاستراتيجيات المحددة التي ستتعلمها، سترسم خريطة لحالاتك اليومية، وأفكارك السلبية، وتتبع إلى أي مدى ساعدتك الأنشطة الممتعة على التكيف.

الصورة طويلة الأجل

محاربة الاكتئاب هو إبداع طويل الأجل؛ حيث إن معالجة الاكتئاب تمامًا كما لو كنت تعالج حالة قلب مفتوح، مرض السكر، أو الذئبة؛حيث إن الانزلاق مرة أخرى في أشكال من الفكر المشوه، أو سلوك عدم التكيف يمكن أن تحدث تدريجيًا بدون أن

تدري بذلك، تمامًا ومثلما يحتاج تنظيم الوزن لحرص متواصل يحتاج الاكتئاب لهذا الحرص.

توسيع الآفاق

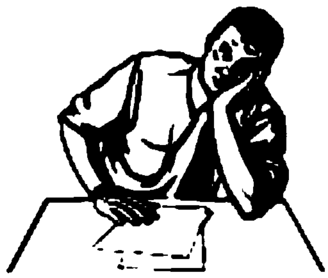
أوصت الدكتورة جوديث بيك بمراعاة جوانب أخرى لمواصلة تطوير طبيعة حياتك مثل؛ تغذية عقلك بالأنشطة الروحية والعقلية والثقافية، وتغذية بدنك بالتمارين والتغذية الصحية، والتواصل مع الناس، ومقاومة الرغبة حتى تعود لنفسك، وتوسيع دائرة اهتماماتك ودائرة أصدقائك، كل ذلك سيجعل اكتئابك تحت السيطرة.

علاج للأبد؟

عندما بدأت علاجك السلوكي المعرفي، رسمت أنت ومعالجك خارطة طريق للشفاء، ووضعت أنت بعين الاعتبار عدد الجلسات الضرورية لتحقيق أقصى النتائج، بمجرد أن تحقق تقدما ملحوظا - وسيكون هذا مبكرًا في الجلسة الثالثة أو الرابعة من العلاج السلوكي المعرفي - سترغب في مراجعة وإعادة تقييم جدولك العلاجي، فإذا كانت أعراضك صريحة، ربما تجد أن ست أو ثماني جلسات كافية لإكسابك المهارات التوافقية التي تحتاجها، أما إذا كانت مشاكلك أكثر تعقيدًا، فربما تحتاج عدة شهور لتحصل على النتيجة التي تريدها، تذكر فقط أن الهدف هو تقليل العلاج تدريجيًا، لدرجة تجعلك تستطيع استخدام مهاراتك، والحصول على تغذية راجعة من معالجك النفسي قبل أن تكون مستعدًا تمامًا لمعالجة مشاكلك بنفسك.

***

الفصل التاسع



العلاجات الدوائية للاكتئاب

لا يوجد برنامج علاجي مطلق للاكتئاب؛ حيث يوجد العديد من أنواع الاكتئاب، وكل نوع له تحدياته الخاصة، إن طرق علاج الاكتئاب التقليدية تتضمن أدوية مضادة للاكتئاب، وعلاجا نفسيا، وتغييرا لطريقة الحياة، في هذا الفصل، ستتعرف على ما يقدمه العالم الصيدلي في شكل أدوية مضادة للاكتئاب، وستتعرف أيضًا على الموانع والآثار الجانبية، وتفاصيل أخرى تتعلق بهذه الأدوية.

الأدوية. عجائب العلم الحديث

بعدما أصبح العلاج النفسي أساسا ثابتا لعلاج الاكتئاب، اتجه الاهتمام لإيجاد أدوية يمكن أن تساعد أيضًا في علاج أعراض هذه الحالة.

إن توفير دواء جديد في السوق يستغرق وقتا قد يمتد لسنوات – فى المتوسط من اثنتي عشرة سنة إلى خمس عشرة سنة . للتحول من فكرة إلى دواء فعلي في الأسواق، وربما يتكلف حتى ٥٠٠ مليون دولار، وفي أي خطوة على الطريق يمكن أن يتم سحب الدواء، وتعديل المشروع أو التخلي عنه، فهي محاولة على درجة عالية من المخاطرة، ومهما كان ما تعتقده من أن شركات الأدوية تسعى للمصلحة العامة، أو أنها جماعة تهتم أساسًا بأسهم السوق والأرباح فالعالم لا يمكنه التقدم بدونهم.

إنها تبدأ بفكرة

دائمًا ما يسأل العلماء أسئلة، ويعد هذا هام جدًا لبقائنا، حيث نستفيد من الفضول

النهم للعلماء، الأسئلة التي يسألونها تقود إلى تقدم في مجال علاج المرض، غالبًا ما تشهد التحديات للسيطرة على المرض دافعًا يدفع شخص ما لمواصلة حياة كاملة في البحث،فإذا استبدت فكرة إيجاد علاج لأحد الأمراض مثل مرض السكر أو السرطان أو الاكتئاب على أحد الباحثين، ربما يقضي حياته المهنية كلها في السعي وراء إجابات؛ آملاً أن تتحقق النتائج أثناء مناوبته.

إن الصدفة العشوائية لاتؤدى إلى الاكتشافات، حتى من قبل أن يبدأ البحث يتم إنجاز قدرا كبيرا من العمل، حيث يختار الباحثون حالة طبية ويقومون بفحص العمليات الحيوية التي تتضمنها هذه الحالة، ثم يطورون العقارات التي ستتفاعل مع هذه العمليات.

مضاعفة البحث

تخطيط التجارب الإكلينيكية يبدأ في هذه المرحلة المبكرة برفقة ترخيص استثنائي لاستخدام دواء جديد غير مجرب سابقًا (IND)، مرسل لإدارة الأدوية الاتحادية في الولايات المتحدة الأمريكية (FDA)، هذا الترخيص (IND) وضع إجراءات محددة لابد أن تتبعها الوحدة الباحثة، كما أنه يحدد أيضًا ما يستطيع وما لا يستطيع الباحثون فعله، إن تم التصديق على الترخيص من قبل إدارة الأدوية الاتحادية ومن قبل مجلس المراجعة (IRB)، يستطيع المصنعون البدء في المرحلة الأولى من الإعداد.



حقيقة :

تقريبًا ما بين ٥,٠٠٠ و١٠,٠٠٠ مُركب مختلفين يتم إظهاره واختباره من أجل الفترة ما قبل الإكلينيكية، تمامًا مثل ما يحدث مع التجارب على منتج برودواي ،وعلى الرغم من أن أغلب الآملين لا يحصلون حتى على فرصة لإنهاء تجاربهم قبل طردهم من المعمل، فإن عدد المرشحين انخفض فجأة إلى ٢٥٠ تقريبًا.

في المعمل

تأتي بعد ذلك الدراسة داخل المعمل على الحيوانات، وتعمل هذه المرحلة على

تقليل عدد العقاقير تحت الدراسة حتى تصل خمسة تقريبًا، في حين يعد معرفة أن الحيوانات ربما تموت بسبب استجابات بعض العقاقير التي تعطي لها أمرا مزعجا، إلا أن اللوائح الفيدرالية تشرع وجوب معاملة كل الحيوانات التي تستخدم في معامل الاختبار برحمة، استخدام الحيوانات في أبحاث العقاقير رفع بالتأكيد من الاهتمامات الأخلاقية مع عدم وجود إجابات سهلة، فقبل السماح لعقار ما بالتداول بين البشر يجب خضوعه لفترة اختبار، حتى لو كان قد خضع لتجارب معملية تتضمن اختبارات على الحيوانات، ومن هنا فإن العقار الجديد يمر بثلاث فترات من الاختبار متعلقة بالبشر.

فترة الاختبار الأولى

بعد عبور كل الحواجز، والوصول إلى هذه النقطة بنجاح، يتم اختبار العقار الآن على أفراد أصحاء، والغرض من هذا هو اكتشاف الخصائص الأساسية للعقار، وإثبات الجانب الأمن له، فى أثناء هذه الفترة يقوم الباحثون بفحص آثار جرعة واحدة، جرعة زائدة أو جرعة تتوافق وفترة العلاج قصيرة الأجل، نموذجيًا تستمر الفترة التجريبية الأولى من سنة إلى سنتين، وبانتهائها يظل لدينا مركب واحد.

فترة الاختبار الثانية

الأن في هذه الفترة يأتي دور الفئة المستهدفة من العلاج للانضمام، حيث يبدأ اختبار العلاج على متطوعين من الفئة المستهدفة؛ حتى يروا مدى فاعلية العقار ،والآثار الجانبية له، هذه التجربة تعد ذات مدى صغير؛ حيث تتضمن على أي حال من ١٠٠ إلى ٢٥٠ مريضا بالرغم من أنها تعد الفترة الأكثر إثارة؛ لأنه في نهايتها يقابل المصنعون مسئولي إدارة الأدوية الاتحادية لمناقشة مستقبل هذا العقار، وإذا شعر مسئولو الإدارة بالرضا عن النتائج حتى هذا الوقت والخطط المتعلقة بالمرحلة النهائية، يتم رسم المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة - المرحلة المكلفة:

هذه المرحلة هي مرحلة الاختبار واسع النطاق، وهي أكثر الأجزاء في العملية

ككل تكلفةً، إن العمل الكتابي المقدم لكل عقار(مثل التقارير والرسائل...) وحده يمكن أن يصل لأكثر من ٥٠,٠٠٠ صفحة.

بينها العمل في المرحلة الثالثة جاري، يتم تجهيز نماذج الاكتئاب الصحيحة لتقديمها إما إلى إدارة الأدوية الاتحادية، أو إلى مركز أبحاث وتقييم الأدوية (CDER).

تأخذ هذه المراجعة من سنة إلى سنتين، وبمجرد أن يتم التصديق على نماذج الاكتئاب، يستطيع المصنعون تنزيل العقار للأسواق مع وضع بطاقة إدارة الأدوية الاتحادية عليه.

فكرة أساسية

إذا كان الوضع يسير جيدًا، يمكن للمصنعين الحصول على مراجعة سريعة للعقار بشكل استثنائي، يحقق هذا للمصنعين صدى اقتصاديا هاما، خاصة إذا كانت الحاجة لهذا العقار حرجة، او بمعنى آخر أنه يعني الفرق بين الحياة والموت بالنسبة للمريض.

دور إدارة الغذاء والدواء

إدارة الغذاء والدواء هي وكالة تابعة لوزارة الصحة والخدمات البشرية بالولايات المتحدة، وهي مسئولة عن موازنة الطعام، والمكملات الغذائية، والأدوية، والمنتجات الطبية الحيوية، ومنتجات الدم، والمعدات الطبية، ومعدات الأشعة، والمنتجات البيطرية، ومستحضرات التجميل. ومثلها مثل أي وكالة حكومية تتمتع إدارة الغذاء والدواء ببيروقراطية؛ حيث تستمر قوانينها وقواعدها ومتطلباتها في التمدد، ففي عام ١٩٨٠ كان العقار النموذجي يتم اختباره في ثلاثين تجربة إكلينيكية، باشتراك حوالي ١,٥٠٠ مريض، وبحلول منتصف التسعينيات أصبح العقار النموذجي ينبغي أن يخضع لستين تجربة إكلينيكية، باشتراك ما يقارب ٥,٠٠٠ مريضًا.

إشراف مستمر

تستمر إدارة الغذاء والدواء في مراقبة العقاقير التي صدقت عليها، وتجمع معلومات أمان عن آثارها الجانبية، ومخاطرها المتوقعة، وكلما ارتفعت فإن إدارة الغذاء والدواء توصي بتغيير في البطاقة الخاصة بالعقار بين الحين والآخر؛ حتى تنوه عن هذه الأمور، وتصدر أيضًا إدارة الغذاء والدواء نشرات إخبارية على فترات؛ لتحذر العامة عندما تظهر مشكلة خطيرة، وتحتفظ إدارة الغذاء والدواء بسلطة سحب أي عقار من الأسواق، إذا ثبت ضرره عند استخدامه.

تنبيه:

أكثر تحذيرات إدارة الغذاء والدواء عنفًا باستثناء سحب عقار من السوق هو تحذير «الصندوق الأسود»، هذا التحذير زود احتياطيات إضافية لاستخدام أي عقار موضع دراسة، فبعد القلق من الأخطار الكامنة للانتحار في المراهقين والأطفال المتعاطين للأدوية المضادة للاكتئاب، أصدرت إدارة الغذاء والدواء تقرير الصندوق الأسود، محذرة من استخدام مضادات الاكتئاب مع هذه الفئة.

تخفيف إجراءات الاختبار

يبدو أن كل شيء يتحرك بسرعة جدًا في عالمنا الذي تقوده التكنولوجيا، وإدارة الغذاء والدواء جزء من العالم، وبالتالي ليست مستثناة من هذا، أعلنت إدارة الغذاء والدواء في يناير ٢٠٠٦ خططا لجعل إتمام عمليات اختبار الدواء في مراحلها الأولى من الإعداد الإكلينيكي أبسط وأكثر فاعلية، وأشار أمين وزارة الصحة والخدمات البشرية إلى أن تسعة عقاقير تحت الاختبار من مجموع عشرة يفشلون خلال التجارب الإكلينيكية؛ لأن الباحثين لا يستطيعون التوقع الدقيق لتأثير هذه العقاقير على الناس اعتمادًا فقط على الحيوانات والدراسة المعملية، ولحل هذه المشكلة تسمح إدارة الغذاء والدواء لعدد قليل من الاختبارات أن يتم أداؤه على أهداف بشرية قبل بدأ المرحلة الأولى من التجريب، وهذا لن يختصر في الوقت فقط، ولكنه سيوفر في النفقات أيضًا.

ظهور مضادات الاكتئاب

لم يكن اكتشاف وتطوير أول دواء مضاد للاكتئاب مجرد ضربة حظ، وإنما كان نتاج الكثير من الوقت والجهد وسعة الحيلة، يوجد الآن ثلاث فئات أساسية من الأدوية للاكتئاب وهي: مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية (SSRIs)، الأدوية ثلاثية الحلقات (TCAs)، ومثبطات أحادي أمين الأوكسيديز (MAOIs).

تعريف الليثيوم

قديمًا في عام ١٩٤٩ قدم طبيب نفسي استرالي يدعي جون كاد الليثيوم للأقرباذين (دستور الأدوية) كعلاج للاضطراب ذي القطبين، لقد لاحظ التأثير المهدئ لليثيوم على خنازير التجارب في المعمل، فقرر أن يختبره على نفسه، فأعطاه لنفسه وجلس منتظرًا ما سيحدث، ولم يحدث شيء مضر، ولم يشعر بأي آثار سيئة لهذا العقار، فبدأ يصفه لمرضاه المصابين بأعراض هوس، الآن وبعد ما يقرب من حوالي ستين عامًا، يظل الليثيوم اختيارا للعلاج من الاضطراب ذي القطبين.

مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز (MAOIs)

كان الليثيوم عقارًا واحدًا فقط، ولكنه فتح الباب وفتح معه بعض العقول، ما حدث كالآتي وجد أن العقار الذي يستخدم لعلاج مرض السل - إيبرونيازيد - يزيد من مستوى الطاقة لدى مرضى السل بشكل ملحوظ، هذا الأثر الجانبي أدى إلى استخدامه في علاج الاكتئاب الأحادي، وعندما استمر الباحثون في دراسة العقار اكتشفوا أنه لديه القدرة على تعطيل نشاط الأكسيديز أحادي الأمين، وهو الإنزيم الذي يدمر الناقلات العصبية أحادية الأمين نورأبينِفرين، سيرُوتُونين، ودُوبامِين، كان إيبرونيازيد أول المثبطات أحادية أمين الأوكسيديز، ومع ذلك فإن له أثرا جانبيا كريها، وهو يَرَقان فسحب العقار من السوق في ذلك الوقت، وتعد مثبطات أحادي أمين الأوكسيديز (MAOIs) الآن أكثر أنواع الأدوية ندرة في الوصف للاكتئاب، بسبب آثارها الجانبية الخطيرة، لحسن الحظ لم تحبط هذه العوائق المبكرة الباحثين وواصلوا

البحث، في عام ١٩٥٢، ظهر الكلُوربرُومازين، أول جيل من الأدوية المعالجة للشِيزُوفْرانيَا في الأسواق.

الأدوية ثلاثية الحلقات

ظهرت الأدوية ثلاثية الحلقات في الأسواق في الستينيات، وكان أول دواء ثلاثي الحلقات مضاد للاكتئاب هو الإيميبرامين، الذي تم اكتشافه في عام ١٩٥٠ على يد الباحثين عن فئة جديدة من الأدوية المضادة للذُهان، لا يقدم الإيميبرامين الكثير بالنسبة للشيزوفرانيا، ولكنه يملك خصائص مضادة للاكتئاب، قرر الباحثون أن الأدوية ثلاثية الحلقات تزيد من نشاط الناقلات العصبية أحادية الأمين نورأبِينِفْرين وسيرُوتُونين عن طريق تثبيط استردادهم للعصبونات (الخلايا العصبية)، ويمكن أن تسبب الأدوية ثلاثية الحلقات بعض الأثار الجانبية مثل جفاف الفم، والإمساك، ومشاكل المثانة البولية، واختلال وظيفي جنسي، وتغيم الرؤية، والدوخة، والنعاس، وبسبب هذه الأثار الجانبية خرجوا من إطار الأدوية المفضلة في الوصف للمرضي، ومن نماذج الأدوية ثلاثية الحلقات المضادة للاكتئاب : ايلافيل، وتوفرانيل، وأنافرانيل.

مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية (SSRIs).. طفرة معرفية

أخيرًا في عام ١٩٧١، بدأ باحث في شركة ايلي ليللي العمل على زاوية الكيمياء العصبية، كانت العقاقير السابقة تؤثر على أكثر من ناقل عصبي، ولكن هدفه كان إنتاج عقار يؤثر على ناقل عصبي واحد محدد، فاكتشف أن وجود مركب فلوكستين هيدروكلوريد يثبط استرداد السيروتونين، ولكنه لا يثبط باقي الناقلات العصبية، ثبتت فاعلية فلوكستين هيدروكلوريد كعلاج للاكتئاب وظهر في الأسواق في عام ١٩٨٧ وكان الاسم التجاري بروزاك، وبعد قليل أصبح هذا العقار كلمة مألوفة، ومن الأثار الجانبية لمثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية : زيادة الوزن والاختلال الوظيفي الجنسي. وتعد مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية هي أكثر فئة في الأدوية المضادة للاكتئاب انتشارًا ووصفًا للمرضى.

أدوية العلامة التجارية في مقابل الأدوية العامة

بمجرد أن تطلق شركة أدوية عقارًا جديدًا في سوق المستهلك يبدأ السباق، من الهام جدًّا أن تسحب الشركة استثماراتها المالية، وتحقق أرباحًا قبل أن تنتهي براءة الاختراع، حيث إنه في أول يوم بعد انتهاء البراءة ستظهر الأدوية العامة على أرفف الصيدليات، وقبل عام ١٩٩٥ كانت مدة سريان فاعلية براءة الاختراع للعقار هي سبعة عشر عامًا، التشريعات بعد ذلك وافقت على مد المدة لعشرين عامًا؛ نظرًا لأنه يتم الحصول على براءة الاختراع غالبًا قبل أن يكون العقار جاهزًا لنزول السوق.

ما الذي تطلبه إدارة الغذاء والدواء من الأدوية العامة

رغم أن الأدوية العامة ليست مرهونة بنفس إجراءات إعداد العقاقير المبتكرة، إلا انه هناك بعض الإجراءات :

- لابد وأن تحتوي الأدوية العامة على نفس المكونات الفاعلة تمامًا كالأدوية المبتكرة.
- لابد وأن تكون الأدوية العامة مطابقة للمبتكرة في القوة، وشكل الجرعة، وطريقة التناول.
- لابد وأن يكون لديه نفس إرشادات الاستخدام.
- لابد أن يكون الدواء العام مكافئا بيولوجيا لنظيره المبتكر.
- لابد وأن يقابل نفس متطلبات الخبرة والهوية والقوة والنقاء والجودة.
- لابد أن تصنع الأدوية العامة بموجب نفس المعايير الصارمة التي تطالب بها إدارة الغذاء والدواء الأدوية المبتكرة.

وعليه، ما المشكلة؟ الوضع قد يبدو جيدًا فالأدوية العامة أرخص سعرًا، وهذا هام، الأدوية العامة مثل أدوية الاسم التجاري بالضبط؟ بالطبع لا.

فكرة أساسية

المصطلح الذي يطلق على العوامل غير الفعالة في العقار هو سواغ، من

السواغات الإضافية الأخرى : المواد الرابطة، المواد الملينة، المواد المزلقة، والمواد الحافظة، أما السواغات الشائعة فتتضمن دقيق الذرة النشوي، لاكتوز (سكر اللبن)، سكروز، جيلاتين، ثاني أكسيد السليكون، ومن وظائف السواغات : حفظ العقار من التحلل سريعًا أو التكسر لجسيمات عند التناول.

اختلاف طفيف

أولاً وقبل كل شيء، نظرًا لأن القانون يطالب بأن يستطيع المستخدم التميز بشكل ملحوظ بين الأدوية العامة والأدوية المبتكرة، فإن الشكل الخارجي سيختلف إلى حد ما، ثانيًا ربما تختلف المواد غير الفعالة – مثل المحسنات، الحشوات، الأصباغ – عنها في عقاقير الاسم التجاري، وليس معنى أن المادة غير فعالة أنك لن تتأثر بها، فإن لم يمتص جسدك الحشوة المستخدمة في المستحضرات العامة بنفس الطريقة التي يتعامل بها مع مستحضرات العلامة التجارية، فربما تحصل على كميات مختلفة من الدواء عن التي ستناولها عندما تستخدم أدوية علامة تجارية، أيضًا نظرا لأنك لا تعرف المواد غير الفعالة، فمن الممكن أن يكون لديك حساسية لأحدهم.

لا تفترض

افترضت إدارة الغذاء والدواء أن مصنعين الأدوية العامة سيلتزمون بالقيود نفسها التي تلتزم بها شركات الأدوية المبتكرة، في الحقيقة بعضا من هذه الشركات الخاصة المبتكرة تقوم بالبيع في سوق الأدوية العامة؛ حتى تضمن استمرارها في الربح من استثماراتها البحثية.

نقطة ضعف

نقطة الضعف التي تستغلها شركات الأدوية العامة ـ وهي خطيرة إلى حد كبير ـ هى أن إدارة الغذاء والدواء تستخدم اختبارا بزيادة أو نقصان ٢٠ ٪ لتحدد نسبة توافر مصل الدم، ويعني هذا أن كمية المواد الفعالة في مجري دمك بعد تناولك الدواء العام يجب أن تصل إلى المستوى نفسه عند تناولك دواء علامة تجارية بزيادة أو نقصان لا يزيد عن ٢٠٪، ربما تكون نسبة ٢٠ ٪ غير هامة طبيًا في حالات معينة، لأسباب محددة، ولكنها يمكن أن تكون في غاية الأهمية بالنسبة لحالات أخرى، بالإضافة إلى أن

الكارثة ستصبح أكثر تعقدًا بمجرد تحليل ما يمكن أن يحدث.

فجأة، أصبحت في غاية الخطورة

سيناريو عليك وضعه في الاعتبار، نفترض حصولك على علاج للقلب، وأن طبيبك وصف لك دواء علامة تجارية معينا، هذا الدواء يتم إنتاجه على النهاية العليا لنسبة الزيادة أو النقصان ٢٠٪ المسموحة، رفضت شركة التأمين الخاصة بك تغطية شراء دواء الاسم التجاري، وأعلنت أنها ستغطي تكلفة الدواء العام فقط، فحصلت على الدواء العام في الروشتة التالية، فإذا كان الدواء العام قد تم إنتاجه على النهاية الأقل لنسبة الزيادة والنقصان ٢٠٪ المسموحة، يعني أنك ستحصل على دوائك بنقصان نسبة ٤٠٪ عمّا كان سابقًا، إذا قمنا بعكس الأرقام في السيناريو السابق نفسه، يكون دواؤك بزيادة نسبة ٤٠ ٪ عمّا يجب أن تتناوله، مما يمكن أن يكون في غاية الخطورة عليك.

التكافؤ لا يعني التساوي

تضطر كل شركات الأدوية العامة أن تنتج مستحضرا يحتوي على تكافؤ كيميائي (نفس كميات المواد الفعالة الموجودة في المستحضر المبتكر)، وتكافؤ حيوي (يحدد عن طريق معالم الامتصاص الواقعة ما بين تنظيم الزيادة والنقصان بنسبة ٢٠٪) مشابها ومكافئا؛ حتى تفي بمتطلبات إدارة الغذاء والدواء، وهذا لايعنى أنهما الشيء نفسه، وإذا كنت ترغب في مثال عن هذا، ففكر فقط في: المرغرين(سمن نباتي) مماثل للزبدة، فهو لديه لون مشابه وتكافؤ حراري مشابه، كما أنه يستخدم استخدامات مماثلة، أو مثال آخر، ماذا عن الأشقاء؟ إن كان لديك أخ أو أخت، فكلاكما بالتأكيد تشتركان في بعض التشابهات، في الحقيقة قائمة هذه المتشابهات يمكن أن تكون طويلة إلى حد ما، ولكن هل كلاكما الشخص نفسه؟ هل أنتما مختلفان بشكل كافٍ يجعل هذه الاختلافات هامة إحصائيًا؟ وحتى إن كنتما توأما متماثلا، فهناك اختلافات كافية بينكما تميزكما كفردين، على شاكلة كل هذا يكون تكافؤ الأدوية .

ماذا تفعل؟

طبيبك يعرف مستوى علاجك الواجب اتباعه، فقبل أن تقرر استخدام الدواء العام ناقش هذا مع طبيبك؛ حتى ترى ما إذا كانت هذه خطوة في صالحك أم أنها مدعاة للمشاكل، إذا كانت الأدوية العامة ستعمل في صالحك، ولن تكون مصدرا محتملا للمشكلات، فإنها تكون هي الاختيار المنطقي، أما إن كانت لن تؤدي وظيفتها، فصحتك هي الأهم، وعلى الأقل أولاً وأخيرًا يجب ألا تسبب لك روشتتك العلاجية أي ضرر.

أدوية مضادات الاكتئاب العامة

جميع مضادات الاكتئاب العامة بدأت في الظهور في آنٍ واحد، حيث انتهاء براءة الاختراع على الدواء المبتكر، الدواء العام من بروزاك متوفر منذ ٢٠٠١، والدواء العام من باكسل منذ ٢٠٠٥ ،أما الدواء العام من زولفت فهو متوفر منذ ٢٠٠٦، ستلحق بهم مستحضرات عامة باكسل سي أر، وليكسابرو، وسيليكسيا.

جديد ومُحسن

يعمل المصنعون على المستحضرات المبتكرة لزيادة فاعليتها، وبالتالي رفعها درجة عن الأدوية العامة، وإن استطاعوا تغيير المستحضر بشكل كافٍ للحفاظ على براءة الاختراع الخاصة به، سيزيد هذا من الوقت الإضافي له وأموال الاستثمار، وتعد الوصفات ممتدة الصلاحية هي أحد التكتيكات التي يستخدمها المصنعون، والاستراتيجية الأخرى هي فصل أحد وظائف العقار الذي يمتلك مزيجا من الأشكال، وفي الكثير من الحالات لا تكون هذه التعديلات فقط لتعزيز الأرباح، ولكن أيضًا لتعزيز فاعلية المستحضر.

سؤال:

كيف يمكن أن تساعد الوصفات ممتدة الصلاحية؟

هذه الوصفات الجديدة تزيد من المدة التي يستغرقها الدواء حتى يتحلل، وكنتيجة لهذا يحصل العلاج على فرصة ليصل لمكان أسفل في القناة الهضمية ويقلل من حدوث آثار جانبية معينة كالغثيان، أيضًا لست مضطرًا لتناول الدواء كثيرًا، وهذا ربما

يساعدك على تذكر ان أخذ الدواء عند اللزوم فقط.

تصفح الانترنت بحثًا عن أدوية

يمكن أن توفر لك الأدوية العامة مبلغا وفيرا من المال، وشراء دوائك عبر شبكة الانترنت سيوفر لك أكثر، ولكن هل هذا آمنًا؟ نصحت إدارة الغذاء والدواء بأن شراء الأدوية عبر الانترنت من مصادر أجنبية، أو شراء أدوية أجنبية من عروض لبعض مراكز الأعمال، أو الشراء فى أثناء رحلات خارج البلاد، ربما يكون غير آمن وغير فعال، حتى إن كان التغليف والتصنيف يبدو مطابقًا لما تجده في الولايات المتحدة، فإدارة الغذاء والدواء لا تستطيع التصديق على نظافة وأمن المشتريات المصنوعة خارج حدود الولايات المتحدة؛ حيث إن سلطاتها القضائية لا تتخطى هذه الحدود، إن اشتريت دواء عن طريق الإنترنت فتأكد من أن الموقع يطلب روشتة، وأيضًا وجود طبيب صيدلي يمكنه الإجابة عن أي سؤال ترغب أن تعرفه عن دوائك.

حافظ على الوقت ولا تعرض نفسك للسجن

أصدرت إدارة مكافحة المخدرات التابعة لوزارة العدل الأمريكية تحذيرًا للعملاء عن شراء المواد الخاضعة للرقابة عن طريق الإنترنت، فالقانون الفيدرالي حرم شراء المواد الخاضعة للرقابة بدون روشتة سارية من طبيبك، ووجود علاقة حقيقية بين المريض والطبيب هو المعيار المستخدم، وحذرت إدارة مكافحة المخدرات أيضًا من أن الروشتات المكتوبة بواسطة أطباء يعتمدون فى جمع المعلومات على أسئلة عن طريق الإنترنت، ليست قانونية.

المواد الخاضعة للرقابة التي تم إعفاؤها من هذه النهج ربما تتضمن مسكنات الألم المخدرة مثل أوكسيكودون وفيكودين؛ والمهدئات مثل الفاليوم واكساناكس وأمبين، والمنشطات مثل الفينتيرمين والفينيل بيوتازون وأديرال وريتالين والاستيرويدات الابتنائية، كُن منتبها؛ لأن إدارة مكافحة المخدرات تستهدف المواقع الإلكترونية غير الشرعية وتقوم بغلقها، فإن لم تكن متأكدًا من شرعية الموقع الإلكتروني، فراجع مع الرابطة الوطنية للمجالس الصيدلية قبل القيام بشراء أي شيء، ويمكن أن تجدهم على الموقع الإلكتروني: www.nabp.net.

الفصل العاشر



هل العلاج البديل مناسب لك؟

إن كانت أعراضك غير حادة، أو كنت تبحث عن شيء يعزز أدويتك وعلاجك النفسي، فربما تهتم بالعلاجات البديلة والتكميلية، مصطلح العلاج البديل يشير إلى مجموعة منوعة من الخيارات العلاجية بخلاف وصف الأدوية والعلاج النفسي، العلاجات التكميلية التي سيتم عرضها في الفصل القادم هي العلاجات التي تستخدم بالارتباط مع العلاج التقليدي، ربما تسمع هذه الأيام عن استخدام مصطلح الطب البديل، وهو اسم تم إطلاقه على مراسم العلاج التي تستخدم أفضل ما في العلاجات التقليدية والتكميلية أيضًا، ستكتشف من خلال قراءتك للفصل أن العديد من هذه العلاجات يتشارك في هدف مشترك: استعادة التوازن.

الإبر الصينية

ترجع ممارسة العلاج بوخز الإبر لأكثر من ٢,٠٠٠ سنة في الطب الصيني التقليدي، ولكن كلمة «acupuncture» بمعنى وخز الإبر اشتقت من الكلمتين اللاتينيتين «acus» بمعنى إبرة و«puncture» بمعنى وخز وهي في هذه الحالة قريبة من الوصف الواضح كل الوضوح (وخز الإبر).

إذا قررت الاعتماد على طريقة الإبر الصينية للمساعدة في علاج أعراضك، فسيجري معك المعالج بالوخز الإبري حديثا؛ ليستطيع فهم شكواك أولاً، ثم يقوم بوضع بعض الإبر في أماكن محددة من جسمك بناءً على طبيعة مرضك، ربما تشعر ببعض الوخز الخفيف ولكنه غير مؤلم، سترتاح بهدوء لفترة من الزمن ربما نصف ساعة، ثم يقوم المعالج بإزالة الإبر، ويدعك تمضي.

التقليد (العرف)

يعتقد الصينيون أن الطاقة المعرفة بالـ qi تسري خلال الجسد على طول ممرات أو خطوط طول محددة، فإن مرضت يكون هذا بسبب انحصار الطاقة بشكل ما، هذا الانحصار يحدث خللا في التوازن الطبيعي بين Yin & Yang (قوي الجسم المتعارضة)، فيقوم العلاج بالإبر الصينية بإرجاع التوازن لهما مرة أخرى، حيث إن التدفق الطبيعي للـ Qi هو أن يكون غير مقيد، وبالتالي يستعيد الفرد صحته.

التصور الحديث

وفقًا للمركز الوطني للعلاجات التكميلية والطب البديل فإن وخز الإبر يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، فيستجيب بإطلاق إِنْدُورْفِين (هرمونات الجسم للشعور الجيد)، وتعزز خلايا الجهاز المناعي المنتشرة على مدى الجهاز العصبي المركزي من الشفاء.

ما العلاقة بالاكتئاب؟

العلاقة بالاكتئاب هي علاقة منطقية، وفي دراسة عام ١٩٩٨ قامت بها جامعة أريزونا، بتمويل من المركز الوطني للتكميلية والطب البديل اكتشفت أنه مع اتباع العلاج بالإبر الصينية انخفضت أعراض الاكتئاب لدى ٤٣٪ من المشاركين في الدراسة، وأعلنت المجموعة الضابطة عن ٢٢٪ انخفاض في الأعراض.

ربما يلعب الوخز بالإبر دورًا في تنبيه كيمياء المخ عن طريق إحداث تغييرات في إطلاق الناقلات العصبية والهرمونات العصبية، وهذا يفسر الشعور الجيد عامةً وتحسن المزاج الذي يحدث بعد العلاج بالإبر الصينية.

هل هناك أي مخاطر؟

توجد مخاطر مع أي إجراء جراحي، أحد الطرق لخفض فرص المخاطر هي اختيار الأخصائي المرخص؛ لأنه يقوم بإدخال إبر دقيقة في الجلد، ولذلك فإن إدخال أي من هذه الإبر بطريقة غير صحيحة ربما يتسبب في ورم دموي، أو عصب، أو تلف

في أي عضو، وإذا لم تعقم الإبر بطريقة صحيحة يمكن أن تنقل أمراضا مثل: مرض ضعف المناعة المكتسبة (الإيدز)، والالتهاب الكبدي، وحتى تتجنب هذه المخاطر فإن معظم الممارسين يقومون باستخدام إبر تستخدم مرة واحدة، ومن ثم يتخلصون منها بعد استخدامها، أما الاختيار الأخر فهو تعقيم الإبر بعد استخدامها كل مرة.

تنبيه:

اللجنة الوطنية لإصدار الشهادات للوخز بالإبر والطب الشرقي توفر اختبارات لأخصائي العلاج بالإبر الصينية، حيث إن العديد من الولايات تتطلب أن يكون الأخصائيون مرخصين، واجتياز هذا الامتحان شرط أساسي للحصول على ترخيص، تابع مع اللجنة الوطنية لإصدار الشهادات للوخز بالإبر والطب الشرقي؛ لتعلم متطلبات الحصول على رخصة ممارسة العلاج بالإبر الصينية في ولايتك. موقعهم الإلكتروني هو: www.nccaom.org.

إيجاد أخصائي علاج بالإبر الصينية

ربما يدلك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على ممارس علاج بالإبر الصينية، أو ربما تتفاجأ بأن طبيبك تدرب على القيام بهذا العلاج، فالكثير والكثير من ممارسي الطب الغربي التقليدي أصبحوا مدربين على العلاج بوخز الإبر، ربما يغطي تأمينك جزءا من تكاليف هذا العلاج أو كله، راجع مع شركة التأمين الخاصة بك لترى ما إذا كان الاعتماد المسبق مطلوبا أم لا، وكما أخبرت مقدم الرعاية الصحية عن أي مراسم تكميلية أو علاج بديل تتبعه، تأكد من إخبار ممارس العلاج بوخز الإبر عن أي وصفات طبية تتبعها.

يوجــا

إن كنت قد رأيت صورًا لأشخاص يمارسون اليوجا ربما تتعجب كيف أنهم يدخلون في مثل هذا الوضع غير الممكن، ولماذا حتى يرغبون فيه، ما الجاذبية في

اليوجا؟ ربما تكون فى عنصر التحكم الموجود بها. ومثلما يعتبر العلاج بالإبر الصينية أن الاكتئاب يحدث نتيجة لإعاقة ما تعرضت لها Qi الجسم فإن اليوجا تعتقد بأن الاكتئاب هو نتيجة انفصال الجسد عن اتصاله بالشعور الذاتي.

كل ما تفعله اليوجا هو استعادة التوازن، وجمع شمل الجسد مع الشعور الذاتي، وفي حين يكون دورك في العلاج بالإبر سلبيا؛ حيث تستلقي على طاولة العلاج، ويقوم المعالج بالاهتمام بك، فإن دورك في اليوجا إيجابي؛ حيث تتحكم في جسدك عندما تتعامل مع الاكتئاب متخذًا موقعًا فعالاً، ويعد هذا خطوة صحية للأمام في اتجاه خطة التدبير العلاجي.

العرف

بينما كان الطب الغربي يعمل على تخفيف الأعراض وعلاج المرض، اتخذ الطب الشرقي نهجًا أكثر شمولاً يعمل على الفرض القائل بأن العقل والروح والجسد كل لا يتجزأ.

فكرة أساسية

يعتبر الطب الشرقي من أحد فنون العلاج الآتية أصولها من الصين والهند والدول الشرقية الأخرى، وقد تطور الطب الشرقي مستقلاً عن الغرب منفصلاً عنه بفضل الجغرافيا واللغة.

نشأت اليوجا في حضارة وادي إندوس منذ ما يقرب من ٤,٠٠٠ إلى ٨,٠٠٠ عام، وبالتالي فهي أقدم حتى من الإبر الصينية، إنه ليس دينا، ولكنه بالأحرى نظام سلوكي يسعي لتوحيد كل من الجسد والعقل والروح، وهذه هى حكمة اليوجا،وهى نص هندي قديم يشرح الوضع والفلسفة وراء هذا النظام، تعمل اليوجا على زراعة الرانا (الطاقة) التي تعادل الـ Qi. هذه هي طاقة الجسم أو قوة الحياة في بحثها لتحقيق الإدراك، في النهاية الهدف هو التوحيد بين الإدراك الخاص للفرد والإدراك الكوني، واليوجا هي وسيلة لتحقيق هذا الإدراك.

التصور الحديث

اليوجا تمرين لاهوائي يعلم الجلسات الصحيحة والتنفس والتأمل، وفقًا لتقرير المعهد القومي للصحة، فاليوجا ربما تساعد على تخفيف القلق والضغط والاكتئاب؛حيث إن ممارسة اليوجا تساعدك على التركيز والعمل مع جسدك، وتفتح عينيك على نقاط قوتك.



حقيقة:

تمارين الأيروبك هى نشاط بدني شديد، مثل الجري أو السباحة، ولابد أن يعمل القلب والرئتان بأقصى قدرة؛ حتى يتمكنوا من تلبية حاجة الجسم المتزايدة من الأكسجين، أما اللاهوائية فتعني حرفيًّا «في غياب الأكسجين»، في التمارين اللاهوائية مثل اليوجا وتدريب الأثقال، لا تتطلب طبيعة النشاط عملا إضافيا للقلب والرئتين.

عادة ستمارس اليوجا في الصباح أو في نهاية اليوم، ميزة اليوجا هي أنك تستطيع أداءها وحدك في منزلك الخاص، وتوجد كتب تستطيع قراءتها حتى تفهم طريقة عمل اليوجا بشكل أوضح، فمثلا في كتاب «اليوجا من أجل الاكتئاب» دليل لتخفيف الألم من خلال اليوجا، كما زود بطرق محددة لاستخدام اليوجا لتخفيف أعراض الاكتئاب غير الحاد. ركز على أن اليوجا استكمال للعلاج التقليدي ولا تغني عنه.

ما العلاقة بالاكتئاب؟

في الفصل السابق نوهنا للعلاقة وهي التحكم ،حيث تتعلم كيف تستخدم جسدك لتحقيق السلام والاسترخاء، عندما يكون لديك الوقت لتمارس جلساتك، ربما تبدأ في رؤية تغيرات إيجابية في ضغط دمك، معدل ضربات القلب والتنفس، كل من الجلسة بهذا الوضع وتمارين التنفس والتأمل يعملون معًا لمساعدة جسدك على تحقيق شعور بالنفس والاتحاد.

أكد البحث فوائد اليوجا، ففى دراسة مدرسة الطب بجامعة بوسطن وجدت أن

الفحص الدقيق لمخ ممارسي اليوجا أظهر أن هناك زيادة ٢٧٪ في مستويات الناقلات العصبية الغاما أمينوبوتيريك فورًا بعد جلسة يوجا لمدة ساعة،ومعروف أن مستويات الغاما أمينوبوتيريك المنخفضة مرتبطة بالقلق والاكتئاب، وبالتالي فإذا كانت اليوجا ترفع هذه المستويات، فهي أخبار مثيرة، وهناك كثير من الأبحاث على الطريق.

هل هناك أي مخاطر؟

ربما تحدث نفسك قائلا: «ألا تسبب كل هذه الجلسات مخاطر؟ ،أو على أي حال أنا كبير جدًا في السن على ممارسة اليوجا». لن تكون أبدًا كبيرا على أن تتحكم في جسدك، ولهذا السبب تبدأ ببطء وتبني تدريجيًا، فيمكن أن تستمر جلسات اليوجا من عشرين دقيقة حتى ساعة، تبدأ بالإطالة وكلما تتقدم في الجلسات ستركز على تنفسك، ربما تكون بعض الجلسات غير مريحة في البداية، خاصة إن كنت تعاني من التهاب المفاصل أو لديك مشاكل في المفاصل. ناقش خططك مع طبيبك قبل بدء حمية اليوجا.

التأمل

هل حدث وتجاهلت أي شخص من قبل؟ هل استغرقت في شيء ما حتى أصبحت غير واعٍ بما يدور حولك من قبل؟ هل حدث وتعرضت من قبل لتجربة قيادة مربكة فأدركت فجأة أنك لا تعلم كم قطعت من الأميال السابقة؟ في كل من هذه الأمثلة وعيك -ذهنك- تم إعادة توجيهه، بشكل أكثر وضوحًا قمت أنت بإعادة توجيه وعيك أو ذهنك، إن تعلم كيف تفعل هذا عندما تريد وفي وقت الحاجة هو الخطوة الأساسية في التأمل.

ركز!

كيف تتأمل؟ هل التأمل مثل التفكير؟ في الحقيقة هو أقرب لأن يكون عدم تفكير، على الأقل عدم التفكير في الأشياء التي تسبب لك ضغطا، هو تعلم كيفية إعادة التفكير من خلال التخيل والاسترخاء والتنفس.

أثناء التأمل يكون انتباهك مركزا، كيف تقوم بذلك؟ هذا يرجع لك، اختر أي

كلمة محددة -«أم» مثلا- أو عبارة، أو تخيل مشهدًا معينًا، أو حتى ركز على تنفسك، الهدف هو أن تصفي ذهنك من أي اضطرابات، ولهذا فأنت تعمل بشكل فعال على منع أي شيء آخر يحاول التدخل، الاضطراب ينتج ضغطا والضغط ينتج اكتئابا، وعندما تصفي ذهنك من الاضطرابات تكون تخلصت من الضغط، فأنت تسعى للوصول لحالة استرخاء بدني، النهاية المنطقية لكل هذا هي بكل تأكيد القدرة على التعامل مع هذا الاكتئاب، وحتى يتم هذا ربما تحتاج إلى استخدام مجموعة من طرق العلاج التي تفيدك وتفيد احتياجاتك.

في أثناء ممارستك التأمل تعلم أن تعزل مسببات الضغط في حياتك، وبذلك يمكن أن يعد التأمل إضافة مفيدة لوسائلك في محاربة الاكتئاب، حيث يستطيع مساعدتك على إعادة هيكلة الطريقة التي ترى بها عالمك، وهذا أيضًا هو الهدف من العلاج النفسي -المساعدة على تغيير نظرتك للأشياء- ولذلك يعد التأمل مساعدة جيدة للعلاج النفسي.

دروس التنفس

إن كنت درست من قبل الأصوات، فلابد أنك تعلم أن الكثير من تدريب المطربين يرتكز على تعليم كيفية التنفس بشكل صحيح : من البطن بدلاً من الحجاب الحاجز، أن يكون التنفس عميقا منتظما مضبوطا بدلاً من خاطف سطحي سريع. لماذا التنفس بصعوبة؟ أحد الأشياء التي تحدث عندما تركز على تنفسك هي أنك لا تركز على اكتئابك، فأنت تدرب العقل على أن يعيد تركيزه، وهذا جيد حيث إنك تمتلك القدرة على أحداث تغيير.

الشيء الآخر الذي يحدث عندما تتنفس بشكل صحيح هو أنك تحصل على أكسجين أكثر في مجرى الدم، فتغذي كل خلايا الدم الحمراء، إنه تأثير متسلسل، بمعنى آخر رد فعل صحي متسلسل .

روحانية

تعريف الروحانية صعب، فهو تعريف شخصي للغاية، هل الروحانية مثل الدين؟ لا، بالرغم من أن الدين هو وسيلة للتعبير عن الروحانية بالنسبة لبعض

الناس، مع هذا فأنت تستطيع أن تكون شخصا روحانيا بدون أن تكون شخصا متدينا، إنها تشبه الفن إلى حد ما، تعرفها عندما تراها.

كلمة دين نشأت من الفعل اللاتيني «religio» الذي يعني «يربط معًا»، فالدين ينظم عبادة الناس، وتوجد مراسم وطقوس معينة لهذه العبادة،وتقام هذه المراسم عادة في مبنى -كالمعبد أو الكنيسة- تم تصميمه وبناؤه خصيصًا لهذا الغرض. إن الطوائف الدينية تحقق أيضًا وظيفة اجتماعية هامة؛ حيث تقوم بمراسم وتقاليد تميز أهم التغيرات في الحياة، من اهتمام بالمرضى والمسنين، تعليم للأطفال، وتقديم لروح المجتمع بشكل عام، بالنسبة للكثيرين؛ الإيمان الديني كافٍ لتخطي الأوقات العصيبة في الحياة، فهم يستريحون لمجرد معرفة أن الله يشاهدهم، ويشعرون بالدعم من أعضاء جماعتهم.

تاريخيًا في بعض الكنائس كانوا يرون الاكتئاب كإثم أى كعلامة على قلة الإيمان بالله، وينتمي هذا التفكير إلى المدرسة الفكرية «تغلب عليها»، ولحسن الحظ فقد انتهت، حيث أثبت البحث أن الاكتئاب ليس عيبا في الشخصية، ولكنه حالة تتطلب علاجًا طبيًا، وإذا كان ارتباطك الديني يدعمك في تعاملك مع الاكتئاب، فهذا عنصر إيجابي في خطة العلاج الصحي الخاصة بك.

الدين وثيق الصلة بالموضوع

أجريت دراسة في مركز دورهام الطبي لشئون المحاربين القدامى في عام ١٩٩٩ ،لفحص تأثير الممارسات الدينية، ومواجهة الآلية والدعم الاجتماعي على الشفاء بين الأفراد المشخصة حالتهم كاكتئاب حاد، وجد الباحثون أن الدين سبب حيوي في مساعدة المرضي للتغلب على الاكتئاب، ونصحوا الأطباء بالحفاظ على الاهتمامات الروحية والمعتقدات الدينية فى عقول مرضاهم أثناء معالجتهم من الاكتئاب، ويمكنك أن تحقق الروحانية بنفسك بدون جماعات، بدون مراسم، وبدون معرفة الجميع.

ما الذي تتضمنه الروحانية؟ أولاً الإيمان بأن هناك قوة عليا أكبر من نفسك،، ثم الشعور بوجود هدف، أي أن حياتك لها معنى بسبب وجود هدف لها، وأنك موجود

على الأرض لتتعلم، ولتعمل، ولتنمو، أخيرًا وجود شعور بالتواصل مع الحياة ككل، وهنا يكون التواصل مع الإدراك الكوني.

دعه يذهب ويصبح حرًا

لماذا يعد مفهوم القوى العليا هاما؟ الشعور أحيانًا بالحاجة للتحكم في كل شيء يضيف إلى الضغط الواقع عليك، حتى تصل لعدم القدرة على الأداء، بالرغم من أن بعض الأشياء تكون فوق قدرتك على الإدراك والتحكم، لذلك تقبل فكرة القوى العليا، مهما كان تعريفك لها يمكن أن يخفف من ضغطك، ويريح عقلك.

مساعدة صغيرة من أصدقائك

إن كنت تتعامل مع الاكتئاب، فالتعامل مع مصدر المشكلة يتضمن مشاركة الخبرات، واكتساب قوة ممن مروا بخبرات مشابهة، ففي النصح الجماعي يجد الأفراد الذين يعانون من الاكتئاب نفس نوع الدعم.

إيجاد بؤرة تركيزك

التركيز الروحاني يمكن أن يشتمل على دين أو يوجا أو أي طريقة أخرى تساعدك على إيجاد منافذ لعلاج اكتئابك، عودة مرة أخرى لليوجا فقط لدقيقة واحدة، دراسة في فبراير عام ٢٠٠٧ نشرت في جريدة تمريض شيخوخي وجدت أن الذين اشتركوا في برامج اليوجا أظهروا انخفاضًا في الاكتئاب.

فهم أنك لست وحدك، ولست مهجورا ضروري لصحة عاطفية وعقلية جيدة، فرحلة الحياة ليست دائما رحلة سهلة، والروحانية يمكن أن تكون مساعدا قويا فى أثناء عملك لعلاج الاكتئاب.

التنويم المغناطيسي

عندما يذكر شخص ما موضوع التنويم المغناطيسي، مالذى يخطر ببالك مباشرة؟ إن لم تكن خضعت من قبل لعملية تنويم مغناطيسي لمساعدتك على التحكم في الوزن، أو الإقلاع عن التدخين، فربما تفكر في ساحر من نوع ما على منصة يؤرجح سلسلة

ذات عملة ذهبية، أو شيئا من هذا القبيل أمام عيون شخص ما مرددًا : «نااااااااااام...»، وحتمًا، سينتهي الأمر بالفرد صائحًا مثل الديك، أو نابحًا مثل الكلب، أو قائمًا بشيء آخر محرجًا ومُحقِرًا ولكنه غير مؤذٍ.

إن رؤية شخص ما يفقد السيطرة على أفعاله شيء مربك، ولذلك نضحك، فهو رد فعل عصبي حيث تكون سعيدا فقط لمجرد أنه ليس أنت، هل هذا فعلاً هو التنويم المغناطيسي؟ لا، ليس هذا هو التنويم المغناطيسي، التنويم المغناطيسي هو حالة معدلة من الوعي، في التنويم الذاتي تُحدث أنت هذه الحالة لنفسك، وإلا يحدثها لك شخص آخر، وعندما تكون منوما مغناطيسيًا تكون لديك قابلية عالية لتشرب قوة الإيحاء، هذا هو التعريف الإجرائي.

تنبيه:

لا تقع في شر خدع إعلانات الإنترنت أوالمجلات التى تحصل على نتائجها من منوم مغناطيسي خريج مدرسة مزيفة، احصل دائمًا على تزكية لمنوم مغناطيسي من طبيبك أو مستشارك الطبي المسجل أو طبيبك النفسي.

تاريخ التنويم المغناطيسي

مصطلح التنويم المغناطيسي hypnosis مشتق من Hypnos إله الأحلام عند الإغريق، بالرغم من أن التنويم المغناطيسي لاعلاقة له فعلاً بالنوم على الإطلاق، استخدم الإغريق وشعوبا أخرى من العصور القديمة التنويم المغناطيسي كوسيلة للعلاج، ولم يفهم أحد فعلاً كيف تعمل.

حقائق فرويد

سيجموند فرويد، مؤسس علم النفس الحديث، استخدم العلاج بالتنويم المغناطيسي في عمله، وتحت تأثير التنويم المغناطيسي يظهر مرضاه كل أشكال الانفعالات المضطربة على السطح، ثم يقوم فرويد بسحبها، لكنه في آخر الأمر توقف عن استخدام التنويم المغناطيسي تمامًا، ومنذ وقت فرويد والتنويم المغناطيسي يتمتع

بعض من الرواج، واستخدم لمساعدة الأفراد على الإقلاع عن التدخين أو المخدرات، كما أنه استخدم في علاج بعض الحالات البسيطة من الفوبيا.



حقيقة:

فرانز أنتون، طبيب استرالي في القرن الثامن عشر، استخدم ما أسماه «العلاج المغناطيسي» لعلاج العديد من الاضطرابات مثل العمى الهستيري أو الصداع الهستيري.

دخول عقل ما وراء الوعي

لم يفهم الأطباء النفسيون كيف يعمل التنويم المغناطيسي تمامًا، يعرفون أنها حالة من الغفوة حيث يكون الفرد مسترخيا، ويكون لديه قابلية عالية لتشرب الإيحاءات، ومزيد من التخيل، تقارن هذه الحالة باللحظات ما بين الاستيقاظ والنوم، حيث تكون متفتحا ومسترخيا، ربما يكون التنويم المغناطيسي هو المفتاح الذي يفتح الباب إلى عقل ما وراء الوعي، فكر فيها كالآتي: عندما تكون واعيًا تكون مدركا، ولكن عندما تكون غير واعٍ تكون في حالة القيادة الآلية، فأنت غير واعٍ لعقلك فيما وراء الوعي، ولكنه واعٍ بك.

أثناء التنويم المغناطيسي يأخذ عقلك الواعي استراحة، ويسمح لعقلك فيما وراء الوعي أن يتحكم في الوضع، وبما أن الذكريات تخزن فيما وراء الوعي فإن التنويم يستطيع إظهارها على السطح، فإن كانت هذه الذكريات هي مصدر القلق والفوبيا، فمن خلال التنويم المغناطيسي تستطيع العمل عليها وتخفيف الأعراض التي مررت بها.

كيف يعمل؟

لكي تنام مغناطيسيًا يجب أن تكون راغبًا في هذا، يجب أيضًا أن تؤمن بأنك يمكن أن تنوم مغناطيسيًا، ويجب أن تشعر بالراحة مع الفكرة، عادة يضعك المُنوم في حالة الغفوة هذه عن طريق التحدث معك ببطء وبصوتٍ هادىء، والهدف هو الخروج من

هذه الحالة باسترخاء شامل وتام، يمكنك أيضًا أن تتعلم أن تنوم نفسك مغناطيسيًّا!

من الذي يقوم بهذا النوع من العلاج بالتنويم المغناطيسي؟

الأطباء النفسيون الذين اعتمدوا من قبل الجمعية الأمريكية للطب النفسي، والتى قامت بتسجيل الأطباء النفسيين الذين مروا بدورات تدريبية متقدمة في التنويم المغناطيسي، وتم تأهيلهم للقيام بالعلاج عن طريق التنويم المغناطيسي، لذلك راجع مع طبيبك حتى يزودك بإحالة؛ لأن أي شخص شاهد فيديو تعليميا، أو قرأ كتابًا في الموضوع يمكن أن يدعي أنه منوم مغناطيسي.

العلاج عن طريق النكوص

ربما سمعت عن النكوص كشكل من أشكال التنويم المغناطيسي الذي يسعى لاكتشاف الحيوات السابقة، منذ فترة مضت كانت بدعة إلى حد ما أن يرغب الناس في العودة في الزمن؛ ليروا ما إذا كانوا كليوباترا أم يوليوس قيصر أم أي شخصية تاريخية أخرى في الحياة السابقة، هذه أحد الأشكال البسيطة للنكوص، ومن المهم أن تفهم أن هذا التمرين يمكن أن يتسبب في خلق ذكريات مزيفة، ناتجة من دمج الفرد لإيحاءات المنوم في مشاهد وأحداث مُتذكرة، فاحترس من المخاطر التي يمكن أن تسببها هذه الذكريات الزائفة.

الغرض من العلاج عن طريق النكوص ليس التزييف؛ فهو شكل من أشكال التنويم المغناطيسي التي تسعي لمصدر الصدمة، وبما أن اضطرابات الكرب التالي للصدمة تنتج من صدمة، إذا فالعودة لمصدر هذه الصدمة يسمح للمعالج بمساعدة المريض على التحدي والتعامل مع هذه الاضطرابات.

كما شرح مارك ولين، وهو مدير أحد مراكز العلاج الطبي عن طريق التنويم المغناطيسي، أن «الإيمان في الحيوات السابقة وكأنها حقيقية، ليس له أي علاقة إطلاقًا بهذا العلاج، حقيقة كل ما نحتاج أن نعرفه هو أن كلاً منا داخله صورة لديها القوة للمساعدة على الشفاء». ووظيفة العلاج بالنكوص هى أن نصل لهذه الصورة من الشفاء.

المعالجة اليدوية (المُيادة. مذهب في المعالجة)

الممارسون للعلاج بطريقة الميادة يؤمنون بأن معالجة وتعديل العمود الفقري يمكن أن يتسبب في شفاء الكثير من العلل، تفترض طريقة الميادة أن الجهاز العصبي يتساوى في الأهمية مع كل وظائف الجسم، وعندما يكون النظام غير مثالي، تحدث الأمراض، أغلب الممارسين يستخدمون طريقة بالمر المسماة على اسم مؤسسها دانيال ديفيد بالمر.

فكرة أساسية

كان بالمر خضري من لووا وليس طبيبًا، قام بإجراء أول معالجة بالميادة عام ١٨٩٥، مصطلح «chiropractic» من أصل إغريقي: Chir بمعنى يد وprassein بمعنى يعالج، قام بالمر بتأسيس كلية بالمر للميادة في دافين بورت، لووا عام ١٨٩٨.

خارج النطاق

المؤسسة الطبية التقليدية لم تجز العلاج بالميادة لعدة سنوات، معتمدة في المقام الأول على اعتقاد الميادة العام بأن كل الأمراض ومن ضمنها السرطان يمكن علاجها بمقوم العمود الفقري، في عام ١٩٧٨عدلت الجمعية الطبية الأمريكية موقفها من الميادة، متقبلة استخدامها في بعض الاضطرابات العضلية الهيكلية، الحصول على درجة الدكتوراه في الميادة تتطلب على الأقل سنتين في الكلية، وأربع سنوات في مدرسة الميادة.

مخاطر الميادة

تظهر أكبر المخاطر في تسوية العنق، والأفراد الذين يعانون من حالات طبية تتسبب في تدفق غير كاف من الدم للمخ يجب ألا يعالجوا بالميادة؛ لوجود مخاطر حدوث سكتة دماغية، باستثناء تخفيف الضغط، الذي ربما يحدث كنتيجة لتشنجات ظهر مؤلمة، فقد تبين أنه لا فائدة من طريقة الميادة في علاج الاكتئاب.

الارتجاع البيولوجي

الارتجاع البيولوجي هو أحد الطرق المثيرة لاستخدام قوة العقل في التحكم في ما

اعتقدنا سابقًا أنه وظائف لاإرادية للجسد، مثل ضغط الدم ونشاط موجات المخ.

تستخدم طريقة الارتجاع البيولوجي الآن لمعالجة عدد من الحالات الطبية، والضغط أحد هذه الحالات، وبما أن الضغط يسهم في الاكتئاب، لذلك فيمكن أن نجد فائدة ما من الارتجاع البيولوجي في علاج الاكتئاب.

كيف تعمل؟

لم يتمكن العلماء من التأكد تمامًا من كيفية عمل الارتجاع البيولوجي، المركز الطبي بجامعة ماري لاند أوضح أنه فى أثناء جلسة الارتجاع البيولوجي، يتم توصيل أقطاب كهربية بالجلد، ثم يتم إعادة بث قراءات أو معلومات عن طريق الأقطاب الكهربية إلى الشاشة، تقوم هذه الشاشة بترجمة المعلومات الفسيولوجية إلى درجة لون يحددها مقياس بصري بدرجات متعددة من السطوع، أو تقوم الأقطاب بنقلها لشاشة كمبيوتر يقوم بعرض البيانات كخطوط تتحرك من خلال شبكة، ثم يقوم أخصائي المعالجة بإرشاد المريض من خلال سلسلة من التمارين العقلية؛ باحثًا عن التمرين الذي ينتج تغييرا إيجابيا والذى سيظهر بالطبع على الشاشة، وحيث إن المرضي يركزون على الاسترخاء، فإن التغييرات الإيجابية في ضغط الدم وموجات المخ تحدث.

فكرة أساسية

نيل ميلر، هو عالم نفسي تجريبي أمريكي الجنسية، قام بأول عمل في الارتجاع البيولوجي خلال الخمسينيات والستينيات، في هذا الوقت لم يصدق أحدٌ أن عقل الإنسان يمكن تدريبه على أن يتحكم في النظام العصبي الآلي، فأثبت ميلر أنهم مخطئون!

فوائدها بالنسبة للاكتئاب

مثل جميع طرق العلاج الأخرى التي قرأت عنها في هذا الفصل، فإن طريقة الارتجاع البيولوجي تعطيك القدرة على التحكم في كيفية استجابة جسدك في المواقف المختلفة، وحيث إن الاكتئاب يتسبب فى إحساس خطير بفقدان القدرة على التحكم،

فإنه باستخدام أساليب الارتجاع البيولوجي، تستطيع استرجاع هذا الشعور إلى جسدك، وتكون النتيجة هى : تحكم في ردود أفعالك، تعامل مع مستويات الضغط لديك، وربما تصبح قادرًا على تخفيف أعراض الاكتئاب.

التدليك (مساج).

إن كنت قد حصلت على علاج بالتدليك من قبل، فأنت تعرف فوائده، هناك العديد من أشكال التدليك، ولكن كلها تهدف إلى معالجة العضلات والنسيج الضام لتعزيز الاسترخاء والعافية، والتدليك العلاجي يمكنه تهدئة الوتر وتقليل الألم؛ حيث يستخدم أخصائيو العلاج بالتدليك أيديهم وأصابعهم ومرافقهم حتى يصلوا لمصدر ألمك وعدم راحتك.

مرة أخرى إلى الشرق

وصل إلينا التدليك أساسًا من الطب الشرقي، استخدم الصينيون العلاج بالتدليك منذ حوالي ٢,٥٠٠ عام، كما تم ممارسته أيضًا في الهند، والكلمة نفسها من أصل عربي «مسح»، فيما بعد استخدمه الإغريق، واستخدمه أبقراط في علاج (التواء المفاصل)، ربما يكون التدليك من عمر الجنس البشري؛ حيث إنه رد فعل طبيعي أن تحك مكان الألم.

اللمسة الشافية

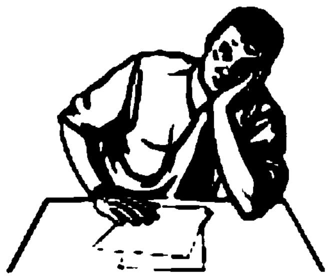
قوة اللمسة البشرية لا يمكن تقديرها، أظهرت سلسلة من الدراسات، أجريت من قبل معهد بحث اللمس في جامعة ميامي مدرسة الطب، أن العلاج بالتدليك يخفض مستويات هرمون الكُورْتِيزول لأكثر من ٥٣ ٪ ،كما أنه يزيد من نسبة السيرُوتُونين والدُوبامِين والناقلات العصبية التي تساعد في تقليل الاكتئاب، بكل بساطة يمكن القول بأن المساج يخفف أعراض الاكتئاب.

وكما رأيت، هناك العديد من أشكال العلاج البديل، بعضها أثبت فاعليته بينما لم يثبت البعض الآخر، وأي شكل من أشكال العلاج البديل أو التكميلي يجب اتباعه

بحرص ومناقشه مع طبيبك قبل إضافته إلى مراسم علاجك، هذا الفصل ركز على العلاجات العملية؛ أما الفصل القادم فسيغطي العلاج البديل من الأعشاب والمكملات.

* * *

الفصل الحادي عشر



العلاجات التكميلية بالأعشاب والمكملات

كانت الأعشاب أولى أدويتنا، واستخدام الأعشاب هو طريقة أصيلة لتقوية الجسم وعلاج المرض، فمنذ العصور الأولى تحول الناس إلى خزانة الطبيعة لعلاج أمراضهم.

في هذا الفصل سترى أي الأعشاب التي قد تكون مفيدة لعلاج أعراض الاكتئاب، بالإضافة إلى المكملات المتاحة في الأسواق.

ورغم ذلك تحتوي الأعشاب على مكونات يمكن أن تسبب تأثيرات جانبية وتتفاعل مع أعشاب، أو إضافات أو أدوية أخرى، ولهذه الأسباب لابد من تناول الأعشاب بحرص، وتحت إشراف شخص مؤهل للرعاية الصحية في مجال الطب النباتي.

إنها طبيعة فحسب

في الطب الشرقي التقليدي كانت دائمًا ما تلعب الأعشاب دورًا هامًا، إلا أنها احتلت مقعدًا خلفيًا في الطب الغربي، وذلك بالنسبة للمستحضرات الصيدلية المنتجة في المعامل العلمية، حيث يمكن رصد جودتها وتوافقها، وما زال للعديد من الأدوية المستخدمة اليوم جذور قوية في عالم النبات، لنتأمل أعجب العقاقير السحرية – الإسبرين وأصله النباتي الصفصاف، فكر الأمريكيون الأصليون في لحاء الصفصاف للتخفيف من الصداع والآلام الأخرى، ووجدوا أن السالسين هو العامل الفعال في الصفصاف وهو الكلمة التي اشتق منها الإسبرين.

ملاحظة تحـــذيرية :

بعض الأعشاب لديها القدرة على تهدئة أعصابك، وبعضها لديها القدرة على تخفيف الألم، ورغم ذلك يحوي بعضها سموما قاتلة، ويمكن أن تسبب المرض والموت، وقبل أن تنطلق إلى الغابات أو المروج وتلتقط النباتات لتغليها كالشاي، راجع كتابا جيدا عن الأعشاب (اسم عمل معتمد حول الأعشاب).

موسوعة رودال المفصلة حول الأعشاب هى كتاب نباتي يقدم معلومات عميقة للعقل المحب للاطلاع، بعدما تقوم بواجبك وتحدد أن العشب الذي اخترته ليس ضارًا، استشر طبيبك أو الصيدلي الخاص بك، فبعض الأعشاب لها تفاعلات سلبية مع أدوية الوصفات الطبية، وربما تجد نفسك في مشكلة.

نقطة منسية:

النباتي مصطلح يستخدم ليشير إلى أي نبات، ربما ترى أن كلمة نباتي تستخدم على نحو قابل للتبادل مع عشب أو عشبي، فهي متعلقة بكلمة نبات.

أنت وحدك

وكذلك يعد التحذير السالف صحيحًا لأي إضافات غير عشبية تقرر أنت أن يكون لها دور في خطة إدارة صحتك، وكونك تشتريها في الأطعمة الطبيعية أو مخزون أطعمة صحية لا يعني أنها غير ضارة، أو أنها جيدة بالنسبة لك، وكذا تعتبر إدارة سلامة الأغذية والعقاقير (FDA) أن الأعشاب والمكملات إضافات غذائية، وهذا لا يعني الطعام ولا يعني العقاقير – بمعني أن إدارة سلامة الأغذية والعقاقير تظل خارج الصورة حتى يدلل المنتج على أنه غير آمن.

تعلم القانون

وفقًا لقانون الصحة والتعليم المتعلقين بالغذاء، فإن المكملات الغذائية هي منتج مختلف عن التبغ.

- تكمل الطعام الذي تأكله.
- تحتوي على مكون أو أكثر من المكونات الغذائية - بما فيها الفيتامينات والمعادن، ومواد أخرى.
- تكون في شكل حبة دواء، أو كبسولة، أو قرص، أو شراب.
- تصنف بأنها إضافة غذائية.

إذن ماذا يعني كل ذلك؟

العديد من المكملات لها فوائد صحية معينة، لكنك لن تكون متأكدًا تمامًا مما تتناوله، لذا فإن توافق قوة المنتج ونقاءه أمران هامان، وتكمن الصعوبة في ضبط الجودة، أنت بحاجة لقراءة ملصقات المحتويات بعين واعية، وأن تصبح عميلا يقظا وذا معرفة، وها هو السبب: اختبر موقع consumer-lab.com الإلكتروني أحد عشر صنفًا من الإخيناسيا لإجراء فحص لضبط الجودة، ووجدوا أن أربع عينات فقط تحوي ما كان منصوصًا في الملصقات الخاصة بمحتوياتها، وحوالي عشرة بالمائة لم يكن بها إخيناسيا على الإطلاق؛ ونصفها يوضع عليها علامات تصنف أنواع الإخيناسيا في المنتج بطريقة خاطئة، وأكثر من نصف المستحضرات الموحدة المقاييس لا تحتوي على الكمية المذكورة على الملصق من المكونات الفعالة.

تحـــذير:

Caveat emptor، هو مثل لاتيني قديم، لكنه يعد صحيحًا اليوم تمامًا، كما كان دائمًا من قبل، كن حذرًا أيها المشتري! العبء يقع عليك، أيها العميل إذا كنت تريد أن تشتري يجب أن تعلم الصفقة كلها، وبعد كل ذلك صحتك هي أعز ما تملك.

إن الأعشاب والمكملات متاحة في مخازن البضائع، ومخازن الطعام الصحي، ومخازن المأكولات النظامية، والصيدليات، لا تحاول أن تدخر القليل من المال بأن تشترى صنفا سيئا أو مجهولا، اختر شركة ذات سجل معروف، مرة أخرى يمكن أن يقدم لك الصيدلي معلومات وتوصيات جيدة، وقبل أن تذهب إلى المتجر اعرف سلفًا

الاسم الشائع والاسم العلمي للعشب، أو المكمل الذي تبحث عنه؛ حيث تختلف الأسماء الشائعة باختلاف المنطقة الجغرافية، لذلك فإن الاسم العلمي هو الطريقة الصحيحة لتتأكد من أنك تحصل على ما تريد.

نقطة مُنسية:

يتكون الاسم العلمي من كلمتين لاتينيتين - تشير الأولى إلى الفئة، والثانية إلى النوع، لقد كانت هذه هي وظيفة العالم السويدي كارلوس لينيوس، الذي قدم وسيلة لتصنيف كل الأنواع، بطريقة موحدة وبذلك يزيل التشويش ويسمح بتواصل واضح.

الإمساك بهذه الزجاجة البنية بين يديك

بالمناسبة هذا اللون هو لمنع ضوء الشمس من التقليل من جودة محتويات الزجاجة، الآن يتجلى الملصق أمامك اقرأ التحذيرات، إن لم ينطبق شيء عليك افحص المكونات، إن كان لديك حساسية تجاه منتجات معينة، تأكد من أنها ليست ضمن المكونات، عندئذ تفحص تاريخ انتهاء الصلاحية وتعليمات التخزين، ومعلومات جرعات الدواء، وأخيرًا انظر لترى أي أنواع الحشوات المستخدمة، وأحيانًا تسمى: «عوامل مزهرة»، كم تتناول من العشب أو الإضافة بالفعل، وكم تتناول من الحشوة؟ موافق، حان الوقت لتنظر إلى الأعشاب أو المكملات التي ربما تساعد مع أعراض الاكتئاب.

علاجات تقليدية

صدق أو لا تصدق، هناك الكثير الذي يقال عن الحكمة الشعبية وحكايات الزوجات العجائز، ورغم أنها ربما لا تكون صحيحة بشكل كامل، إلا أنها ربما يكون لها أصول في الحقيقة، أو أن جزءا من تاريخها ربما يكون ذا صلة اليوم، وتمثل القوة العلاجية للأعشاب أحد الموضوعات التي ربما تكون صحيحة.

لابد أن تعلم أي أجزاء النباتات الذي يمكن استخدامه وأيها يجب تجنبه، إنه

التحدي! ويعد نبات الرواند الشائع مثالاً جيدًا لذلك؛ فساقه جيدة، بينما أوراقه سامة، وبعض الناس يأكلون فطيرة نبات الرواند من دون تفكير لثانية واحدة لأنهم يعرفون ما يضرهم وما ينفعهم.

والشيء نفسه بالنسبة للبطاطس؛ حيث يأكل الناس الدرنة ولا يأكلون الأوراق، المحاولة والخطأ – ربما الخطأ القاتل – هي معلم سريع، ورغم ذلك احتملت فوائد النباتات اختبار الزمن، وها هي بعض النباتات التي ربما تكون مفيدة في علاج أعراض الاكتئاب.

- **حشيشة الملائكة:** كانت حشيشة الملائكة تستخدم في علاج الأرق، والاستخدام الطبي هو شرب حشيشة الملائكة مثل الشاي، والكمية الموصى بها هي ملعقة شاي من جذور أو بذور فعلية أو منقوعة في كوب من الماء.

تحذير:

تشبه حشيشة الملائكة نبات الشوكران السام، لذا فمن الأفضل ألا تنطلق وتحصدها بمفردك.

- **الريحان:** الريحان هو عشب شائع ربما يكون لديك في خزانتك، ويذكر أن الريحان لديه تأثير مهدئ خفيف، إن كنت ترغب في أن تجرب علاج القلق بإمكانك إما أن تشربه كالشاي أو تستخدمه في الطبخ، والريحان هو عضو في عائلة النعناع لذا فهو نبات من السهل التعرف عليه، وهو يعد آمنًا تمامًا.
- **Betony**: وهو يحتوى على الجلوكوسيد، والذي كما أظهرت دراسة روسية له تأثير ملطف لضغط الدم، وهو يستخدم في نوبات القلق الخفيفة، ويمكن استخدام أوراقه في الشاي، ويعد بشكل عام آمنًا.
- **نبات لسان الثور:** هذا النبات زهور زرقاء جميلة، لذا فمجرد النظر إليه يمكن أن يرفع المعنويات، أوراقه وسيقانه وأزهاره كلها صالحة للأكل،

ويستخدم نبات لسان الثور في علاج الاكتئاب، ويمكن أن تطحن الأزهار بدلاً من الشاي المهدئ.

- **حشيشة القط**: وهي عضو آخر في عائلة النعناع، تمامًا مثل الريحان، تستخدم حشيشة القط في الشاي لعلاج الأرق، وهي لها تأثير مهدئ خفيف فقط حشيشة القط الكاملة.
- **Goldenseal**: يستخدم لعلاج الضغط والاكتئاب، وهو باهظ الثمن للغاية.

تحـــذير:

يمكن أن يكون الهيدارستين، وهو المكون الرئيسي لهذا النبات سام ولذلك فهو يعد خطيرًا.

- **النعناع**: رأيت النعناع من قبل في أقسام حشيشة القط والريحان، إن أي عضو في عائلة النعناع يصنع شايا ممتازا، ويعد علاجا آمنًا للأرق، إن كنت متشككا حول خصائص النعناع المهدئة، قدم بعضا منه لقطتك وشاهد ما يحدث.
- **إكليل الجبل**: يستخدم إكليل الجبل لعلاج الأرق والاكتئاب، وله رائحة ذكية لها أثر مهدئ، ويمكن استخدام أوراقه لعمل نكهة كطعم الشاي.
- **الزعفران**: يستخدم لعلاج الأرق، ولونه الأصفر اللامع يشبه ضياء الشمس، وهو باهظ الثمن جدًّا.

تحـــذير:

يمكن أن يكون الزعفران ساما حتى في الجرعات الصغيرة.

- **خشب الحية**: يستخدم لعلاج الأرق، وهو عشب يستخدم في المستحضرات الصيدلية، ويستخرج عقار الإسبرين، الذي يستخدم كمهدئ من جذور خشب الحية.

نقطة مُنسية:

تفقد الأعشاب فاعليتها بمرور الوقت، خطط لاستخدام الأعشاب في غضون ستة أشهر من شرائها، وقم بتخزينها في مكان بارد بعيدًا عن الرطوبة والضوء، تأكد من إعادة إحكام الغطاء قبل إعادتها إلى الخزانة.

الأعشاب في الأخبار

تم إعطاء العشبين الإخيناسيا وعشبة القديس جون أكثر من نصيبهما من الدعاية الحديثة، وتم تجريد الإخيناسيا كواق من نزلات البرد، وورد ذكر عشبة القديس جون في القسم الآمن، وكذلك نزلت رتبة نبات أزلي ثالث وهو جذور الاراليا – الذي يباع باعتباره Ginkgo biloba وأيضًا كان عشب Ephedra درجات سيئة، في هذه الحالة، درجة F.

الإخيناسيا

وهو كذلك معروف بالزهرة المخروطية الأرجوانية، وينمو في عديد من حدائق العشب والنباتات المستديمة، وقد استخدمه الأمريكيون الأصليون لعديد من الأمراض، ويباع الاخيناسيا في خلاصات الصبغات، والأقراص، والكبسولات والدهانات، ومخلوطًا مع منتجات عشبية أخرى، ورغم ذلك فإن دراسة نشرت عام ٢٠٠٥ في جريدة إنجلترا الجديدة للطب أزالت الأسطورة بأن نبات الإخيناسيا يمكن أن يقي من نزلات البرد، حيث وجد الباحثون أن الإخيناسيا لا يصنع أي فرق.

تحـــذير!:

الإخيناسيا ليست العشب الحميد الذي يحملك على الوثوق به، واستخدامه ممنوع بالنسبة لمن يعانون من الدرن، وسرطان الدم، والسكري، واضطرابات النسيج الضام، والتصلب المتعدد، ونقص المناعة (الإيدز) ومرض المناعة الذاتية، وإن كنت تعاني من الربو أو حساسيات معينة، ربما تعاني من رد فعل تجاه الإخيناسيا، يتراوح بين الخفيف إلى تهديد الحياة.

الأفيدرا

يشبه الأفيدرا شجرة الصنوبر القصيرة الغليظة أو نبات ذنب الخيل، وقد استخدم على نطاق واسع في الطب الصيني، حيث عرف بـ mahuang ،واستخدم الشاي المصنوع من الفروع المجففة لعلاج الضغط والاكتئاب.

تحــذير:

نشرت FDA قانون نهائي في ١٢ أبريل عام ٢٠٠٤، يحظر بيع المكملات الغذائية التي تحتوي على قلويات الأفيدرين. والأفيدرين الفعال الرئيسي هو مركب يشبه الأمفيتامين، ووجدت FDA أن هذه الإضافات تحدث خطرا مجاوزا حد المعقول بشأن مشكلات وضربات القلب.

وذكر المركز القومي للطب التكميلي والبديل أن دعوات مراكز السيطرة على السموم تكشف عن معدل غير متكافئ من ردود الأفعال للأفيدرا بالنسبة إلى المنتجات العشبية الأخرى، وهناك دليل قوى أن الأفيدرا مرتبط بالخطر المتزايد من التأثيرات الجانبية التي من المحتمل أن تكون تأثيرات قاتلة.

جذور الاراليا

وهي معروفة كذلك بـ Ginkgo biloba، وتستخدم لعلاج الضغط والاكتئاب، وتستخدم على نطاق واسع في كل من الولايات المتحدة وأوربا.

وهي قوام رئيسي في الأقربازين الصيني، ومثلها مثل الصويا، يتم بيعها كعلاج لكل شيء تقريبًا، وتكون في شكل حبوب، ويتم تصنيع خلاصتها من أوراق النبات.

تحــذير:

لابد ألا يتناول الأطفال تحت سن الثانية عشرة، وكذلك النساء الحوامل هذا العشب، وإن كنت على وشك إجراء جراحة فلا تستمر في استخدام Ginkgo biloba

لمدة ستة وثلاثين ساعة على الأقل، قبل الجراحة؛ لكي تتجنب خطر تعقيدات النزيف، وذلك وفقًا للمركز الطبي في جامعة ميتشجان.

تحذير:

ينصح المركز الطبي في جامعة ميتشجان أن Ginkgo ربما يتفاعل سلبيًا مع بعض الوصفات الطبية والعقاقير المضادة بما فيها موانع إعادة امتصاص السيروتونين الاختياري، والفلوكسيتين، والسرترالين، والباروكستين، والاسكيتالوبرام، ربما يسبب Ginkgo أعراض السيروتونين الذي يتسم بشدة وإسراع معدل ضربات القلب، والقلق، وغزارة العرق (تصبب العرق)، وربما يزيد Ginkgo من تأثيرات أدوية مضادات الاكتئاب (سواء الجيدة أو السيئة) المعروفة MAOIs، مثل الفنلزين، ويوجد تقرير حول التفاعل المعاكس بين Ginkgo وترازودون، وهو دواء مضاد للاكتئاب يؤدي إلى دخول المريض كبير السن في غيبوبة، لذلك قبل أن تفكر في استخدام إلى Ginkgo biloba، استشر طبيبك، وإن كنت تتعاطى أي دواء – موصوف أو غير ذلك – تأكد من أن Ginkgo biloba لا يسبب استجابات معاكسة معه.

عشبة القديس جون (بقله يوحنا)

إن عشبة القديس جون هي نبات جذاب، ذو أزهار صفراء جميلة، وقد استخدمت لقرون لإحداث شعور بالغبطة، ولهذا السبب تم استخدامه عادة للمساعدة على تخفيف أعراض الاكتئاب، ويمكن أن يكون ساما في الجرعات الكبيرة، وهو يستخدم في أوروبا أكثر منه في الولايات المتحدة.

تحذير:

أصدرت إدارة الطعام والعقار، منشور الصحة العامة في فبراير من عام ٢٠٠٠، ونبهت إلى أن عشب القديس جون يبدو أنه يؤثر على ممر أيض هام تستخدمه أدوية معينة، بما فيها أدوية مضادة للاكتئاب، لذا قبل استخدام عشب القديس جون لابد أن تستشير طبيبك.

العلاج العطري

ما هو الاختلاف بين الشم، والرائحة، والعطر؟ بالطبع الشم هو أحد الحواس الخمسة، لكن الرائحة لها معنى ضمني سلبي بشكل واضح - كما في «ما هذه الرائحة؟» والعطر أيضًا له تأثير منفر - كما في «هذا العطر سام بالتأكيد»، ورغم ذلك يثير العطر لوحة من الروائح الذكية المبهجة؛ ولهذا السبب فقط يكون للعلاج العطري - باستخدام أعشاب معينة من أجل خصائصها المهدئة - مكانًا في تهدئة العقل، وعلاج واحد على الأقل من أعراض الاكتئاب وهو: الضغط.

نقطة رئيسية:

إن حاسة الشم هي إحدى أقوى حواسك، فمجرد شم نفحة من عطر، أو دجاجة مشوية، أو شيكولاته دافئة، يمكن أن يعود بك إلى ذكرياتك الماضية، إن الطبيعة الارتباطية لحاسة الشم يمكن أن تجعل ذكريات الطفولة في المقدمة، فإن كانت هذه الذكريات طيبة فهذا رائع، وإن لم تكن كذلك تصبح ضاغطة وتظهر أعراض الاكتئاب.

للعلاج العطري أصول قديمة، ويمكن أن يكون قد تأثر بالاحتفالات، لقد مارس المصريون العلاج العطري كما فعلت حضارات وادي نهر السند، كما استخدم اليونانيون القدماء زيت الزيتون، وهو وسيلة لتضميد الزيوت الأساسية، واستخدم الرومان العلاج العطري لتعطير ماء الاستحمام، وعلى هذا فإن تاريخ العلاج العطري يعود إلى القدم.

والآن تستخدم الزيوت المركزة من الأجزاء المختلفة من أعشاب معينة لإنتاج الغسول المعالج، أو الرش، أو الضمادات، وتلك الزيوت المركزة تسمى زيوتا أساسية؛ حيث يعتقد أنها تستحوذ على قوام النبات المستحب، وتخلط هذه الزيوت بالماء أو الكحول لإنتاج الرش، أو بالزيت إذا كان الهدف هو إنتاج غسول، إن منتجات العلاج العطري هي للاستخدام الخارجي فحسب، ويعتقد المعالجون بالعلاج

العطري أن الزيوت الأساسية يتشربها الجلد، أو يتم استنشاقها، وتحدث تأثيرا مهدئا محببا بهذه الطريقة.

اللافندر نبات مستديم يفضله المعالجون بالعلاج العطري، ويستخدم كمخفف للضغط، ويعد العلاج العطري آمنًا وذا رائحة طيبة.

أوميجا -٣ الأحماض الدهنية

الأحماض الدهنية أوميجا -٣ ضرورية لمداومة الصحة الجيدة، يحتاج جسدك الأحماض الدهنية أوميجا -٣ ،لكن ليس له المقدرة على إنتاجها؛ وبالتالي تحتاج للبحث عن مصدر لها في مكان آخر، والأسماك مصدر ممتاز للأحماض الدهنية أوميجا -٣، وأيضًا نباتات معينة، لماذا تعد الأحماض الدهنية أوميجا -٣ هامة للغاية؟ إن لم تداوم على توازن جيد من الأوميجا -٣ والأوميجا -٦ - وهو حمض دهني هام كذلك – ربما تكون في خطر متزايد للاكتئاب، وعندئذ فالأحماض الدهنية أوميجا ٣ ضرورية لإعادة التوازن.

نقطة مُبسية:

علمت كم أن الناقلات العصبية هامة في الحيلولة دون الاكتئاب، والأحماض الدهنية أوميجا-٣ مكونات للأغشية الخلوية العصبية، فهي تساعد الخلايا العصبية على التواصل مع بعضها البعض، مرة أخرى التوازن هو كلمة السر، فالمداومة على التوازن الصحي هام للصحة الأوفق.

تتم دراسة الأحماض الدهنية أوميجا-٣ للحصول على معلومات أكثر حول الأدوار التي تلعبها في منع الاكتئاب، هناك قدر كبير من الاهتمام بهذه المواد، وكلما زاد ما يعرفه العلماء كلما أدركوا بشكل أكبر أهمية تلك الأحماض الدهنية الضرورية، وها هو ملخص لتلك الدراسات:

في دراسة شملت ثلاثين شخصًا ممن يعانون من اضطراب ثنائي القطب، هؤلاء

الذين يعالجون بـEPA (حمض ايكوسابنتانويك) وDHA (حمض دوكوساهكسانويك) لمدة أربعة أشهر، بالإضافة إلى أدويتهم المعتادة لتثبيت الحالة المزاجية، يتعرضون لعدد أقل من التقلبات المزاجية ومعاودة الاكتئاب أو الهوس، من المشاركين الذين يتعاطون علاجات مموهة (مغشوشة).

قدمت جامعة مركز مارى لاند الطبي تقريرًا حول دراسة المرضى الذين يعالجون من الاكتئاب في مستشفيات، وجد الباحثون أن معدلات الأحماض الدهنية أوميجا - ٣ كانت منخفضة بشكل محدود.

وفي دراسة أخرى لأشخاص يعانون من الاكتئاب وجد الباحثون أن هؤلاء الذين يتناولون غذاءً صحيًا بما يشمله من سمك دهني مرتين أو ثلاثة أسبوعيًا ولمدة خمس سنوات، يحدث لهم انخفاض ذو دلالة في مشاعر الاكتئاب والعداء، إن كنت لا تحب الأسماك حتى الآن فأنت غافل.

يوجد EPA وDHA في أسماك المياه الباردة مثل السالمون، الاسقمرى، والسمك المفلطح، والسردين، والرنجة. والألانين (ALA) حمض أميني يوجد في بذر الكتان، وزيت الكتان، وزيت اللفت، وحبوب الصويا، وبذور اليقطين، وزيت بذر اليقطين، والرجلة، والجوز، وزيت الجوز، وتباع تلك المواد في شكل كبسولات زيت السمك.

سؤال:

ما هو الحمض الأميني؟

الحمض الأميني هو أحد قوالب بناء البروتين، وتحدد وظائف الأحماض الأمينية بالشفرة الوراثية في DNA الخاص بك، وخلال أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين قرر عالم الكيمياء الحيوية الألماني ألبرت كوسل أن الأحماض الأمينية هي «قوالب بناء».

تحذير:

إن كنت تنجرح بسهولة، أو لديك اضطراب نزيف، أو تتعاطى أدوية سيولة الدم، راجع طبيبك لتحديد الكمية الآمنة من الأحماض الدهنية أوميجا -٣ بالنسبة لك، على أية حال من الأفضل دائمًا أن تراجع طبيبك قبل إضافة أي نوع من المكملات إلى غذائك، حتى المواد الضرورية مثل أوميجا -٣.

SAM

SAM هو أحد اكتشافات المصادفات التي أبقت على تشجيع العلماء، حيث تغلغلوا في نواحي غموض الجسم البشري، حدث هذا الاكتشاف في إيطاليا خلال السبعينيات من القرن العشرين، أعطى الأطباء SAM-e إلى المرضى الذين يعانون من مرض الفصام، لم يتحسن الفصام لكن تحسنت أعراض الاكتئاب، أصبح SAM-e عقارًا في الوصفات الطبية في أوروبا، وكان متاحًا في الولايات المتحدة كعقار مضاد، منذ عام ١٩٩٦.

إذن ما هو SAM-e؟ SAM-e : هو مادة أخرى موجودة بشكل طبيعي في جسمك، وهو مؤلف من حمض أميني، لكن مع تقدمك في العمر ينتج جسمك كمية أقل منه، كان بإمكان الباحثين صنع نسخة صناعية تبدو أنها تعمل كمكمل، وبعد ذلك أراد الباحثون في أمريكا أن يوضحوا لأنفسهم كم كانت SAM- e جيدة.

تقول الدراسة........

أجريت دراسة حول التأثيرات المفيدة ل SAM- e في علاج الاكتئاب الرئيسي في البرنامج الإكلينيكي والبحثي عن الاكتئاب في مشفى ماساشوستش العام في بوسطن.

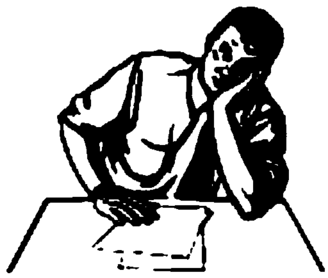
ما وجده الباحثون كان مثيرًا حينما تضاف الإضافة الغذائية SAM- e إلى بروتوكول علاج المرض عند ٤٣ بالمائة. وعلموا أن SAM- e تدعم ناقلات الأعصاب السيروتونين والدوبامين، وله تأثير إيجابي على الاكتئاب، كما ذكرت شبكة MD، وهذه هي الوظيفة التي سيواصل الباحثون دراستها، كما أن NIH يدعم بحثا آخر حول التأثيرات العلاجية ل SAM- e.

تحـــذير:

رغم أن SAM- e متاح في متاجر الغذاء الصحية، وأماكن بيع المكملات الغذائية الأخرى، إلا أنه من الضرورى اتباع الاحتياطات الهامة بشأن استخدامها، فإن كنت تعاني من اضطراب ثنائي القطب أو من مرض باركينسون فلا تتناول SAM- e. وإن كنت تعانى من مرض القلب أو أنك في خطر الإصابة به راجع طبيبك قبل أن تجعل SAM- e جزءًا من نظامك الغذائي.

* * *

الفصل الثاني عشر



نظامك الغذائي

لكيفية تناولك الطعام تأثير هائل على الطريقة التي تحس بها، وتنمية عادات تغذية جيدة هي إحدى التغيرات في أسلوب الحياة، والتي بإمكانك صنعها لتساعد نفسك بينما تقاوم الاكتئاب، وبما أن تناول كميات كبيرة أو قليلة للغاية هما من أعراض الاكتئاب، فمن الضروري فهم الدور الذي يلعبه الطعام في حياتك، بغض النظر عن تغذية جسمك، تظهر عادات الأكل وأنماطه لدى البالغين في الطفولة المبكرة، لذا فإدراك الطريقة التي تستهلك بها الطعام ـ أو بمعنى أدق الطريقة التي يستهلكك بها الطعام – هو أمر حاسم في عمل تلك الخيارات الغذائية .

تغيير العادات

إن أحد العوامل الرئيسية في ضمان النجاح في تغيير العادات هو معالجة شيء واحد في كل مرة، من الضروري، بالطبع أن يكون لديك أهداف، لكنك لا تستطيع أن تستيقظ ذات صباح وتقرر أنك اليوم ستراجع عادات أكلك بشكل كامل، تفقد عشرة جنيهات أو تكسب عشرين، وتصلح بالكامل الطريقة التي دائمًا ما كنت تنظر بها إلى غذائك ونظامك الغذائي، لا مناص لك من أن تشعر بأن الفكرة ككل تغمرك قبل أن تعرفها، قررت أن المشروع الكامل يائس (بلا أمل)، ألقيت بنواياك الطيبة في القمامة، استسلمت للوضع بدون أي تقدم إلى الأمام يضيع الاكتئاب من قبضته، كن منطقيًا وواقعيًا وسيكون نجاحك أكثر احتمالاً .

إصلاح حقوق طعامك

ها هي فرصتك لإصلاح الأمور، اقض بعض الوقت مع ذاتك، وابدأ رحلة إلى الوراء عبر عقلك، أنت تبحث عن مفاتيح فيما يتعلق بسبب أكلك بالطريقة التي تأكل بها، وبمجرد إمكانك رؤية مكان بدء تلك الأساليب في حياتك، سيكون باستطاعتك أن تبدأ في عمل شيء ما بشأن تغييرها، إن كنت تستطيع أن تستعين بعضو آخر في العائلة في جلسة الاكتشاف البسيطة هذه، فسوف تحقق أكثر من استكشاف تاريخ غذائك، ستنشغل على المستوى الاجتماعي، وهذه طريقة صحية لإخراج نفسك من الاكتئاب، تذكر الماضي يمكن أن يكون معالجًا ومجددًا للصحة.

نقطة مبسية:

إن لم يكن لديك مذكرة فقد حان الوقت لتقتنى واحدة، من السهل إيجادها في متجر عقاقير، أو متجر البقالة في قسم المخزون المدرسي، وبمجرد أن تحصل على تلك المذكرة الصغيرة دون أهدافك، أعط لكل هدف صفحة، وبهذه الطريقة ـ حيث تواجه كل هدف ـ سيكون لديك سجل حول القدر الذي وصلت إليه، إن استرجاع صفحات مذكرتك يمكن أن يمنحك القوة على مداومة التقدم في حياتك.

وضع الهدف

من الضروري أن تفصل الأهداف عن الهدفيات، وهذا له مغزى إيجابي حيث تشجع على التفكير بها، وهذا يعني أنك تؤمن بالمستقبل، وبقدرتك على تغيير مستقبلك، وهذا عين الصواب يجب ألا تكون أهدافك متجاوزة الحد، في الواقع إن كنت بدأت في إخراج نفسك من مستنقع الاكتئاب، غادر سريرك، وحتى اعتبار أن تناول إفطار صحي يمكن أن يكون هدفا،هو شئ محمود، والمفتاح هنا هو خلق الأهداف التي لها معنى بالنسبة لك، لا يمكن لأحد غيرك أن يفعل ذلك لك، لذا تناول ورقة وأداة كتابة من اختيارك، وسجل هدفا واحدا لتحققه، يمكن أن يكون على المدى القصير (الخروج من السرير)، والمدى المتوسط (توفير كل ما تحتاج إليه كل

يوم)، وعلى المدى الطويل (إخراج الاكتئاب من حياتك). هل لديك هدف؟؟ جيد.

الهدفيات

افترض أن هدفك هو تناول غذاء صحي بشكل أكبر، هدفياتك هي الاستراتيجيات التي ستستخدمها لتحقيق أهدافك، اعتبر أن الهدفيات هي خطوات على سلم، وربما يكون لديك عدة هدفيات لكل هدف، والآن دونها فحسب كما تتوارد إليك، بإمكانك أن تنظمها بحسب أهميتها، ها هي إحدى خطط امرأة للأكل بطريقة أفضل:

- التخلص من النباتات الحبوبية البالية.
- شراء بعض الحبوب.
- شراء بعض الفواكه الطازجة.
- شراء لبن منزوع أو قليل الدسم.

ستلاحظ أنها لم تقرر أن تتعرض لكل وجه من الكمية المأخوذة من طعامها في هذا المثال، لكنها لم تراع الوجبة الأهم اليوم – وهي الإفطار، وكذلك فقد أزالت مصدر السكر الكثير في نظامها الغذائي واستبدلته بشيء صحي، وقد فعلت شيئا بشأن تعديل السعرات الحرارية، وأيضًا في مثالنا قامت السيدة بعمل تسوق، وهذا يعني أنها خرجت من المنزل وأخذت زمام السيطرة، وبذلك فقد قامت بالخطوة الأولى – التعهد، يمكنك أن تفعل ذلك أيضًا، وليس بالضرورة أن يكون الأكل بطريقة أفضل منفرًا، المفتاح هو النظر إلى الأمام وليس إلى الخلف.

تنبيه:

لا تقع في خطأ شراء حبيبات عالية الدسم، معتقدًا أنها صحية أكثر من النباتات الحبوبية البالية التي ألقيت بها، اقرأ ورقة المحتويات أوه! أنت تعود إلى الدهون المشبعة! هنا اختيار سيئ.

دروس التسوق

يحتاج كسر الأنماط الغذائية التي مرَّ عليها زمن طويل بعض الجهد، بالإضافة إلى

رغبتك في جعل الطعام حليفك في مقاومتك للاكتئاب، ولكي تأكل بشكل صحيح، لابد أن تتسوق بشكل صحيح، وهناك علم للتسوق البارع، في المرة القادمة حينما تكون في متجر للبقالة تجول عبر الأجنحة وتفحص المبنى، ربما ستندهش لقد اعتدت على التسوق في متجر واحد، وتعرف مكان وضع المفردات التي تشتريها، إنه مريح ولذلك فأنت تندفع وتدور وتخرج دون أن تفكر كثيرًا في مكان الأمتعة (الأطعمة) ورغم ذلك فكل شيء في المتجر وضع في مكان وجوده لسبب ما، وهذا هو سبب زيادة المنافع للمتجر.

أنماط السير

هل تريد لبنا؟ هل تريد خبزا أو بيضا؟ استعد لتسير كل الطريق إلى النهاية، فكل شخص يريد تلك المفردات، لذا تأكد المتجر من أنك لابد وأن تمر بجمع من المنتجات الأخرى في طريقك لهدفك، بدلاً من الانحدار في إتلاف حيلة المتجر، اعتبر أن هذه هي فرصة لتمشية ذات قوة محدودة، أعين تنظر إلى الأمام بشكل مستقيم، وعقل مركز على الهدف، واحرص على خبز الشعير واللبن قليل الدسم.

حقيقة:

في كتاب «حل غذاء بيك»، يقدم جوديث بيك ـ دكتور في الفلسفة، مدير معهد بيك للعلاج المعرفي والبحث ـ استبصارًا في كيفية استخدام عقلك كحليف لك في الغذاء الجيد، واستنادًا إلى البحث الإكلينيكي في العلاج المعرفي يشرح هذا الكتاب كيفية إمكانك ضبط الطريقة التي يفكر بها عقلك في الطعام. ومنطقه هنا هو أنك إذا كنت تستطيع تغيير الطريقة التي تفكر بها في الطعام، وهو شيء جوهري للحياة، يمكنك أيضًا أن تغير الطريقة التي تفكر بها في تلك الأمور الضاغطة التي تثير الاكتئاب.

البيئة المحيطة

لابد أن يقودك التجول فيما حول محيط المتجر إلى قسم الإنتاج، ورغم ذلك، فبينما

تشتري الفاكهة والخضروات فأنت بلا شك سترى مغريات تلك التنظيمات الدقيقة في نهاية الطاولات، حيث يتم عرض الوجه الطبيعي للبسبوسة، بالإضافة إلى مفردات تكميلية أخرى، هل نويت بالفعل شراء توابل السلطة العالية الدسم التي تتصدر عرض الخس؟ من المدهش أن المفردات التي ينتهي بها الأمر في عربة التسوق الخاصة بك، كثير منها يمكن أن يدمر مجهوداتك إن لم تكن يقظًا.

مستوى العين

فكر في مثال الحبوب التالفة، لن تكون مضطرًا للبحث عنها نظرًا لأنها تبرز لك في منتصف الموقع على مستوى العين.

إن كنت تريد الحبوب التى تكون إما في نهاية – أقصى نهاية – الجناح، أو على قمة أو قاع الرف، فسوف تكون مضطرًا أن تنحني لأسفل أو تنمط لأعلى؛ لكي تحصل عليها، ربما يرى الصانعون أن مشتري الحبوب التالفة لا يستطيعون الانثناء أو المط، بينما يستطيع الأصحاء.



حقيقة:

يدفع أصحاب المصانع ثمن أرضية الرف الأمثل الواضح في المتاجر، لتبيع المنتجات المعروضة أسرع وتكسب مكاسب أكبر، ويتم إحالة الشركات الأصغر إلى الرفوف الأقل تفضيلاً.

صفقات الاندفاع

الأطفال ينهكون وينتحبون، يريدون هذا وذاك، تتحكم فيهم الإعلانات التجارية التي يشاهدونها في التلفاز، ولابد أن تنتظر دورك بصبر لكي تدفع الحساب، بينما ينسحب ويستسلم الأب المنهك الذي يقف أمامك، أو يحاول تجاهل صراخ العملاء الصغار الذين يقفون جانبًا، وعند قطع الاستماع إليهم تلتقط ـ وأنت شارد الذهن ـ علبة من العلك أو نعناع أو من المحتمل مجلة، ربما تكون ضحية لاندفاع التسوق قبل الأطفال، انظر لما هو معروض – سكر نبات أو سناكس عالية السكر

وعالية الصوديوم، هل رأيت من قبل تفاحة معروضة على منضدة دفع الحساب؟

إيجاد طاولة السمك

يحتوي السمك مثل السالمون على معدل مرتفع من الأحماض الدهنية أوميجا-٣، يعرف العلماء أن هذه الأحماض الدهنية الأساسية لها تأثيرات إيجابية على صحة المخ، لذا تأكد من شراء صفقة سمك عندما تكون في المتجر.

استراتيجيات

إن الانطلاق إلى العطلة الصيفية من دون غاية في عقلك، ربما يبدو مندفعًا ورومانسيًّا، ولكن الغاز باهظ الثمن، وأماكن التخييم والفنادق تمتلئ سريعًا خلال موسم الذروة، إن لم تخطط وتستعد، ربما تجد نفسك لا تستمتع بوقت جيد للغاية، وكذلك مثلما يقول المثل القديم: «إن لم تكن تعرف أين تذهب، فكيف ستعرف متى ستصل؟» نفس الشيء يعد صحيحًا بالنسبة لإحباط خطط التسوق الموجهة إلى استنزاف أموالك، وتعريض صحتك للخطر، كيف تفعل ذلك؟ اعرف ما تريده قبل أن تصل إلى المتجر، قم بعمل قائمة إن كان هناك العديد من الأشياء التي تريدها، وتذكر أن تأخذ القائمة معك، اجلب الأشياء التي في القائمة، واذهب إلى منضدة دفع الحساب بأقصى سرعة تستطيعها، لا تشتر ما لا تحتاجه، ولا تذهب للتسوق أبدًا على معدة خاوية.

السكر

إلى أى مدى تحب الحلويات؟ في العصور الأولى قبل التمدن كان الناس صيادين وحاصدين، لقد حصدوا حصادًا طبيعيًّا من البذور والبندق والفاكهة، ووجدوا أن الفاكهة ذات طعم طيب، لم يعرفوا أن الفاكهة صحية - لكنهم عرفوا أنها تشبع رغبة ملحة ورغم ذلك، فاليوم ومن خلال معجزات العلم، يمكن أن تصل إلى تلك الورطة الطبية في وفرة الأطعمة ذات الطعم الطيب، ولكنها أقل صحة، حيث يمكن أن تشبع رغبتك الملحة إلى السكر من خلال السكر النبات، والعلك، وغيرها من

الأطعمة الفقيرة غذائيًا، فتصل إلى اندفاع كربوني وحينئذ تصطدم، وهذا مزيج مميت للاكتئاب، حيث إنك تعاني بالفعل من مزاج مكتئب.

إلى أي مدى يكون السكر سيئًا؟

سيئ إلى حد ما، لم يلحق البحث بالقدر الكامل من فوائد السكر، لكنه وجد أن السكر متضمن في مجموعة من المشكلات الطبية بما فيها الاكتئاب، وهذا سبب هام لتقليل السكر في نظامك الغذائي، وكذلك أن المعدل المرتفع من السكر والذي يتراجع بعد مدة وجيزة بعدما تتناول قطعة من الحلوى يتبدد تاركًا إياك تشعر بالإرهاق والإنهاك، ومع الاكتئاب ربما يكون الإرهاق في موقع مرتفع من قائمة الأعراض، لست بحاجة لزيادة عامل الإرهاق، وتكشف نانسي أبلتون عن الآثار المدمرة للسكر في أنه :

- يرفع معدلات ناقلات الأعصاب الدوبامين، السيرتونين، النوربينفرين.
- يمكن أن يخفض السكر كمية فيتامين! (ألفا أكوفيرول) في الدم.
- يمكن أن يتداخل السكر مع امتصاص البروتين.
- يمكن أن يسبب عدم توازن هرموني؛ أي أن بعض الهرمونات تقتصر فاعليتها، وبعضها تزيد فاعليتها.
- يغير الجسم السكر من مرتين إلى خمس مرات من الدهون في مجرى الدم أكثر من النشا.
- يزيد الامتصاص السريع للسكر من كمية الطعام الزائدة في الأشخاص
- يسبب احتباس الملح والماء.

ماذا عليك أن تفعل؟ إن تقليل استهلاكك للسكر والمنتجات التي تحتوي على سكريات مكررة، هي خطوة هائلة تجاه تخفيف أعراض الاكتئاب، ستشعر أنك أقل إرهاقًا وأنك أكثر قدرة على التحكم باكتئابك، وهذا أفضل كذلك لأسنانك.

من أين يأتي كل هذا السكر؟

إنه في كل مكان، أو على الأقل يبدو كذلك، ستجده على ملصقات المنتجات كالفواكه المعلبة، والحبوب، والمعجنات، والكيك، واللبن الجاف، والكعك، وكعك الشيكولاته بالبندق – كل أنواع الحلويات.

بمجرد أن تبدأ في قراءة الملصقات وتصبح على دراية بما تأكل فسوف تعرف سبب كون السكر من مواد الإدمان. ترقب السكر تحت أسماء الفركتوز، وشراب الشعير، والشراب الثقيل، أو الخفيف، تعهد بأن تجعل سكرك بالطريقة الطبيعية مع الفواكه الطبيعية.

الملح والصوديوم

ربما يكون الملح هو أقدم المواد الحافظة للأغذية، فبإزالة الرطوبة من الأغذية، يسمح ذلك للأغذية أن تبقى بأمان من أجل الاستهلاك المستقبلي، ورغم ذلك يستخدم الملح بالأساس اليوم كنكهة في الأطعمة، ويمكن أن يسبب وجوده في كل شيء بعض الصعوبات الحقيقية لبعض الأشخاص الذين يحتاجون إلى تحديد كمية الملح المتناولة.

سؤال:

ما الفرق بين الملح والصوديوم؟

الملح هو الاصطلاح الشائع لكلوريد الصوديوم (Nacl)، وهو الذى يملأ زجاجة الملح على منضدة مطبخك، والصوديوم معدن ضروري يستخدمه الجسم لتنظيم توازن السائل، والعضلات، ومن أجل نقل اندفاع الأعصاب.

الصوديوم كبوليس سري

تمامًا مثل السكر، الصوديوم في كل مكان، ويمكنك أن تجده في بعض الوصفات الطبية، وفي الأدوية المضادة، وهذا سبب آخر لتكون قارئًا دقيقًا للملصق (ورقة المحتويات).

دائمًا ما يستهلك الناس كمية من الصوديوم أكبر مما يجب، لأنهم لا يهتمون بقراءة الملصقات عند التسوق، فقط ألق نظرة على غذاء مجمد نموذجي، حتى الذي يتم الإعلان عنه بوصفه «قليل الدسم» ربما يحتوي على نسبة صوديوم أكبر مما يجب أن تستهلكه في الوجبة الواحدة.

وها هي بعض الأطعمة الشائعة بالإضافة إلى محتواها من الصوديوم:

- صلصلة الطعام - 482،1 مليجرام لكل كوب.
- مخلل - ١،٥٦٠ مليجرام لكل كوب.
- الجبن الإيطالي -١٨٦١ مليجرام لكل كوب.
- شوربة الدجاج – ١،١٠٦ مليجرام لكل كوب.

ابحث عن المنتجات منخفضة الصوديوم عند التسوق، ولن تفقد الصوديوم، فهو مضمون لديك.

تنبيه:

إن تناولت زجاجة الملح قبل أن تتذوق طعامك، فربما تكون مدمنًا للملح، فقلل الكمية التي تستخدمها، وإن كنت شجاعًا قم بإزالة زجاجة الملح من المنضدة أو على الأقل اجعلهاغير قريبة منك، وجرب بعض بدائل الملح وتركيبات العشب المزجية، إن كل خطوة تتخذها تبنى الثقة في الاتجاه الايجابي، وتلك الثقة لها تأثير الموجه الذي يمتد إلى ما هو أبعد من طعامك، فهو يمتد إلى ميدان حياتك الأكبر، ويساعدك أن تصبح أكثر سيطرة على الاكتئاب.

الحصص اليومية الموصى بها

كشعب، نحن مدمنون للملح، الصوديوم ضروري لصحة جيدة، لكن البعض يفرطون فيه، يحتاج الشخص البالغ من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مليجرام من الصوديوم يوميًا، ارتبط استهلاك الصوديوم الزائد بضغط الدم المرتفع، والتعرض لخطر السكتة الدماغية، ونوبات القلب، مرة أخرى فإن معالجة تلك الحالات، وكذلك التغلب على

الاكتئاب يعني أنه من الضروري تقليل الصوديوم، أوصت إدارة الزراعة الأمريكية وإدارة الإرشادات الغذائية لخدمات الصحة والإنسان لعام ٢٠٠٥ بأن يقلل البالغون من استهلاكهم للصوديوم إلى ٢٣٠٠ مليجرام في اليوم.

الكافيين

يوجد الكافيين في القهوة، والشاي، والشيكولاته، والمشروبات الكحولية وبعض أنواع البندق، وهو ليس مادة غذائية ضرورية، لكن جرب أن تقول ذلك لشخص ما لم يتناول الكوب الأول من القهوة هذا الصباح، وللكافيين تأثير منشط على الجهاز العصبي المركزي، ورغم محاولة الباحثين الدائبة لتوريط الكافيين في مرض القلب، تذكر جمعية القلب الأمريكية أنه لا توجد دراسات قاطعة في ربط الاستهلاك المعتدل للكافيين بمرض القلب التاجي، ويعد تناول كوب أو كوبين كل يوم هو الاستهلاك المعتدل للكافيين.

تنبيه:

إن كنت تشرب الكافيين بانتظام وأوقفت تناوله فجأة، ربما ستعاني من «انسحاب الكافيين»، وتشمل الأعراض الصداع، بالإضافة إلى القلق والإرهاق والنعاس والاكتئاب، ومما يدعو للاهتمام أن الباحثين قد وجدوا أن الصداع فيما بعد الجراحة الذي يعاني منه الكثير من الناس لا علاقة له على الإطلاق بالعملية، إنه انسحاب الكافيين! فأنت تتوجه إلى الجراحة بمعدة خاوية - لا شراب ولا طعام من بعد منتصف الليل - أصبح البرتوكول القياسي، الآن لتخفيف هذا العرض ستسمح لك العديد من المشافي بكوب من القهوة.

ورغم ذلك فإن تناول الكافيين قبل الخلود إلى النوم - بثمان ساعات يمكن أن يؤثر عكسيًا على نومك، وبما أن الأرق واضطرابات النوم الأخرى هي أعراض للاكتئاب، فمن الحكمة أن تقلل كمية الكافيين في بداية اليوم، وكذلك فإن الكافيين مادة تكبت الشهية للطعام، لذا فإن كان اكتئابك يمنعك من الأكل جيدًا، فأنت بحاجة إلى تقليل كمية الكافيين.

الكوليسترول والاكتئاب

ها هي حلقة علمية مصغرة حول الاكتئاب، هل تعرف أرقامك؟ يصنف الكوليسترول إلى HDL (جيد) و(LDL) (سيئ)، وأنت لديك كلا النوعين، وتحتاج أن تزيد معدلات HDL وتقل معدلات LDL، وتريد أن تقل أرقامها المجمعة عن ٢٠٠.

وهذا يخفض من خطر التعرض لنوبة قلبية أو سكتة دماغية، كلما كان جهازك القلبي الوعائي أصح، كلما كان لديك طاقة أكبر لمقاومة الاكتئاب.

دهون ضرورية

يبدو هذا مثل تناقض المصطلحات، إن كنت قررت أن الدهون أعداء، مع كل المناقشة حول قليل الدسم ومنزوع الدسم، ربما تعتقد أن الدهون أعداء، إنها ليست كذلك، فعلى الأقل يحتاج الجسم إلى الدهون لكي يعمل بفاعلية.

الدهون المشبعة – الأشياء السيئة

شرائح البطاطس، والدجاج المقلي، والأسماك الفرنسية، وكل أصدقائها ومعارفها ليست أشياء جيدة بالنسبة لك، توقف عن أكلها فهي سيئة، سيئة، سيئة، الدهون المشبعة هي السبب الغذائي الرئيسي للكوليسترول المرتفع في الدم وفقًا لما ذكرته جمعية القلب الأمريكية، فهي دهون حيوانية وتوجد في اللبن، الزبدة، القشدة، والجبنة، ودهن الخنزير، ومنتجات اللحوم، وفي العالم النباتي ستجدها في جوز الهند، وزيت جوز الهند، وزيت النخيل، وزبدة الكاكاو.

الدهون غير المشبعة المتعددة والأحادية، والأحماض الدهنية أوميجا -٣ – أشياء جيدة.

وجد الباحثون في جامعة هارفرد أن زيادة الكمية التي تتناولها من الأحماض الدهنية أوميجا -٣ بأكل الأسماك الدهنية، مثل السالمون، يمكن أن يساعد في التخلص من أعراض الاكتئاب، ويعتقد أن الأكل الذي يحتوي على أوميجا -٣ يزيد من معدلات السيروتونين، مثلما تفعل مضادات الاكتئاب، ويسأل Prozac بروزاك، إذن أين تجد تلك الجواهر؟ الأفوكادو، الزيتون، الجوز، السالمون، والرنجة، جميعها مصادر جيدة، وبالنسبة للطبخ، جرب حبوب الصويا، الذرة، الزيتون، وزيوت عباد

الشمس، جهز دولابك وخزانتك بالأشياء الجيدة.

تنبيه:

بالرغم من وجود الدهون الجيدة، إلا أنه توجد دهون كثيرة للغاية ليست جيدة، اجعل كمية الدهون التي تتناولها بين ٢٥ إلى ٣٥ بالمائة من السعرات الحرارية اليومية.

لقد اتبعت كل قواعد الأكل الجيد لسنوات، حسنًا حتى ولو لم تتبعها بالفعل طول الوقت، فلقد عرفت ما هي تلك القواعد.

نقطة رئيسية:

لوزارة الزراعة الأمريكية موقع على شبكة الإنترنت تم تصميمه خصيصًا ليساعدك في فهم هرم الطعام الذى وضعته الحكومة، ويتضمن الموقع كذلك خيارات لتعقب طعامك، واختيارات النشاط البدني، اذهب إلى موقع:
www.mypyramid.com

الخط الأدنى من الهرم

وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية ها هو ما يجب أن يتضمنه الغذاء الصحي لمحاربة الاكتئاب:

- الفواكه، الخضروات، الحبوب السليمة، اللبن منزوع الدسم أو قليل الدسم ومنتجات الألبان.
- اللحوم قليلة الدهن، الدجاج، الأسماك، الحبوب، البيض، البندق.
- كميات قليلة من الدهون المشبعة، الدهون المتحولة، الكوليسترول، الملح (الصوديوم) والسكريات المضافة.

ستكون بحاجة لمجموعة من أكواب وملاعق القياس، وميزان يزن بالجرامات، حتى ولو لم تكن مستعدا لقياس ووزن كل شيء تأكله، فإن الصور الملونة على موقع الإنترنت مبهجة، لذا فعلى الأقل ابدأ وتصفح الموقع، وإن واظبت وأدخلت فى البرنامج عمرك، ووزنك، وجنسك فسوف تحصل على نظام غذائي مفصل لك خصيصًا، وكذلك يمكن أن تحصل على أداة تساعدك على متابعة تسلسل ما تقوم به

بشأن تناولك الوجبات الغذائية، وهذا يستحق البحث تمامًا مثل الأهداف الأخرى التي تضعها لنفسك، تتبع سير عادات تناولك للطعام، خطط لنجاحاتك، واجعل هذا السجل المرئي معلنًا في مكان ظاهر ليذكرك أن تظل يقظ الفكر.

مراعاة كل شيء:

هناك قدر كبير من التعقيد بشأن الطعام، هناك مكون غذائي، وعامل انفعالي، وقوة العرف، إن معرفة أي وجه من هذه الأوجه تتعامل معه، وفي أي وقت، هام لصحتك البدنية والعقلية، ومعرفة كيف تستخدم الطعام، أو أحيانًا، كيف يستخدمك الطعام، هام كذلك.

أطعمة الراحة:

ما هو طعام المريح بالنسبة لك؟ هل هو رغيف اللحم؟ المكرونة والجبنة؟ حلوى الشيكولاته؟ هذه بيئة عاطفية للطعام، فالطعام ليس مجرد وقود لجسمك فهو يسكن الآلام التي تقلقك، مرة أخرى إن أهم شيء هو الاعتدال، إن أكلت ملاعق قليلة من آيس كريم الشيكولاته، مما يجعلك تشعر بأنك أفضل، فحاول أن تحصل عليها، ورغم ذلك إن جلست وأكلت نصف جالون كامل فهذا هو الخطأ، وحينئذ فهناك شعور بالملل أو الإجهاد، وحينها تجاهد الأكتئاب، فأنت تبحث عن أطعمة الراحة مع أنك لست جائعا، لأنها موجودة، ومن السهل أن تصل إليها، هذا هو الوقت لتتذكر أهدافك، تنفس نفسًا عميقًا، وتوقف عند ملعقة أو ملعقتين.

كل حينما تكون جائعًا، واشرب حينما تكون عطشانا

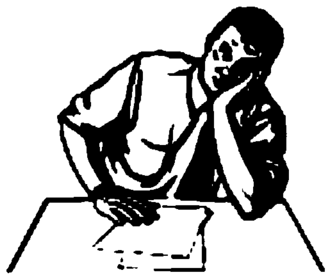
هناك العديد من أنواع البرامج الغذائية في العالم، بعضها جيد وبعضها ليس جيدًا للغاية، وبعضها خطير، إنها أموالك لكن أنفقها بحكمة، وفكر مرتين قبل أن تختار إنفاقها في خطة تبشر بمعجزات، حقًا إن التوازن هو المفتاح للصحة الغذائية، وإذا بدأت في عمل اختيارات غذائية جيدة، فلن تكون بحاجة إلى «نظام غذائي» دع كل يوم يعتمد على نجاحات اليوم السابق له، ضع هدفا لكل يوم واكتب الوسائل التي ستساعدك في تحقيقه، ونم عادات جيدة، وهذا هو المفتاح لكل من الصحة الغذائية ومحاربة الاكتئاب.

الاختيارات

في النهاية الاختيار راجع لك، يستغرق تغيير عادات الأكل السيئة إلى عادات جيدة وقتًا ومجهودًا، ربما لا يكون الوقت مشكلة، لكن ربما تكون العزيمة قليلة الوجود، ما زال الربح يستحق المجهود، وتذكر أحد الأمثال الحكيمة التي تعد جزءًا من ثقافتنا: «لهذا اليوم فحسب».

يمكنك أن تختار تدعيم الاكتئاب أو محاربته، وهذا يرجع إليك، كُلْ بشكل صحي لليوم فحسب، وعندئذ يمكنك أن تلتفت هذه الليلة إلى ما أنجزته، وهذا يبدو جيدًا؛ فخطوات قليلة يمكن أن تقطع قدرًا هائلاً من المسافة، إن عزمت على مواصلة المشي (التقدم) عليك أن تأكل، غَذ جسمك جيدًا، واحصد منافع ارتباط العقل بالجسم.

الفصل الثالث عشر



أهمية التدريبات الرياضية

ربما يرهقك حشد طاقة كافية لمجرد التفكير بشأن التدريب، لكن التدريب هو أحد أهم مكونات ترسانتك الحربية المضادة للاكتئاب، وفي الواقع ليس لديك ما تفقده، لكن لديك كل شيء لتكسبه، إن أسرار صنع عمل تدريبي لك بسيطة: أن يكون لديك خطة ونفذ تلك الخطة.

في هذا الفصل سترى : أي نوع من الخطط يمكن أن ينجح بالنسبة لك؟ وكيف يمكن أن تجعل التدريب وصفتك الشخصية للتغلب على الاكتئاب؟ وكيف يساعدك التدريب في محاربة الاكتئاب؟

يطرق التدريب بشكل مباشر الصلة بين العقل والجسد لصنع المعجزات في مواجهة الاكتئاب، بالنسبة للجسد يقوم التدريب بعمل الآتي:

- يساعد في تنظيم وزنك.
- يقوى المفاصل والعضلات.
- يزيد الطاقة والقوة طوال اليوم.
- يقلل من خطر التعرض لمرض القلب.
- يساعد في منع أو السيطرة على النوع الثاني من البول السكري (البول السكري عند البالغين).
- يقلل خطر التعرض لالتهاب المفاصل، ويخفف الأعراض المرتبطة به.

- يساعد على تقليل الكولسترول.
- يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.
- يحسن النوم.
- يساعد على الحماية من أنواع معينة من السرطان.

إن لم تحملك كل هذه الفوائد على التفكير جديا في تعيين موضع حقيبتك الرياضية أو حذائك الخفيف، فها هي بعض الطرق التي يفيد بها التدريب عقلك:

- يخفف من أعراض القلق والاكتئاب.
- يساعد في منع معاودة أعراض الاكتئاب.
- يبنى صورة ذاتية صحية ويزيد الثقة.
- يقدم لعقلك شيئا آخر تفكر فيه.
- يزيد من التفاعل الاجتماعي.
- يقدم استراتيجيات صحية للتغلب على المصاعب.
- يزيد التفكير الإيجابي، ويقلل الأفكار السلبية.

بينما يمكن أن تستغرق مضادات الاكتئاب مدة تصل إلى ثلاثة أسابيع للوصول إلى معدلات فعالة في جسمك، فإن للتدريب تأثير إيجابي مباشر، وهذه ميزة إضافية تحسب للتدريب فى عالمنا السريع الخطا.

تعزيز الإندورفينات

تنشط الإندورفينات وهي هرمونات «المشاعر الجيدة» حينما تتدرب؛ هناك مقاتلات طبيعية للألم في جسمك، ويمكن أن تساعدك في أن تواصل برنامجك التدريبي، يتحدث الرياضيون في الواقع حول الإدمان لإطلاق الاندورفين، ويعد أمرًا جميلاً أن تعرف أن جسمك سيمنحك مكافأة لأنك جعلتها تعمل، وكذلك تمنح الاندورفينات جهاز مناعتك دعمًا وتزيد من إحساسك بالعافية، وهذا جيد بالنسبة لوصفة طبية مجانية.

لا تنس الناقلات العصبية

النوربينفرين هو ناقل عصبي في مخك، ويزيد زيادة كبيرة عند التدريب، وبمجرد أن يتم تنشيطه، يبدو أنه يعمل مباشرة على تحسين مزاجك، إن كنت تشعر أنك أفضل، ستبدأ في النظر بشكل أفضل، والتصرف بشكل أفضل وستكون أفضل بالفعل.

نوم جيد بالليل

يعد الأرق واضطرابات النوم الأخرى كذلك أجزاء من القائمة القائمة في أعراض الاكتئاب، لكن التدريب يمكن أن يزيل غبارها؛ حيث يساعدك التدريب المنتظم في أن تنام بسرعة أكبر، وبشكل أعمق وأكثر راحة، فهناك انخفاض طبيعي في درجة حرارة الجسم لمدة من خمس إلى ست ساعات بعد ممارستك للتدريب، إذن إن مارست التدريب متأخرًا بعد الظهر يمكنك أن تربح ميزة هذا الانخفاض، وستنام بشكل أسهل، ويعتقد العلماء أن هذا الانخفاض في درجة حرارة الجسم يعمل كنوع من الآلية المنبهة التي تخبر جسمك أنه حان وقت النوم.

رافع طبيعي للمزاج

يقلل التدريب من مشاعر الاكتئاب والقلق؛ فأنت تقوم بتنبيه الناقلات العصبية، وكذلك تعيد تأسيس معنى السيطرة على جسمك، وتحدد مكان وكم وزمن قيامك بالتدريب، والآن يعمل عقلك مع جسمك وليس ضده، وكذلك تقوم بحرق السعرات الحرارية، وتلطيف جسمك، وزيادة القدرة على الاحتمال، إنها صفقة محكمة ودقيقة.

تنبيه:

يعتقد الأطباء أن انتكاسات الاكتئاب ربما تكون مرتبطة بأنماط الفكر التي تظل موجودة في المخ، حتى بعد العلاج، أحيانًا يوقف الناس تناولهم لمضادات الاكتئاب مبكرًا جدًّا، إن وجدت نفسك تعاني مرة أخرى من أعراض الاكتئاب، اتصل بطبيبك قبل أن تعود إلى ذروة اكتئابك.

برهان علمي أن التدريب ينجح

يحب العلماء مراقبة الناس، وهم يحسنون ذلك، ويبدو أنهم يستمتعون بمراقبة الآخرين وهم يتدربون، في دراسة تم نشرها في أرشيفات الطبي الداخلي عام ١٩٩٩، قسم الباحثون ١٥٦ من الرجال والنساء ممن يعانون من الاكتئاب الرئيسي إلى ثلاث مجموعات، تتبع المجموعة الأولى نظام التدريب الهوائي، والثانية تتناول عقارا مضادا للاكتئاب، أما الثالثة فتتبع التدريب وتأخذ مضادات السموم، وفي نهاية الدراسة ذات الستة عشر أسبوعًا، لم تعد تظهر أعراض الاكتئاب الرئيسي على نسبة ٦٠ إلى ٧٠ بالمائة من مجموع المشاركين.

فقد تبين أن التدريب فعال مثله مثل مضاد الاكتئاب، وكذا فإن هناك دليل على أن التدريب يمكن أن يساعد في منع انتكاسة الاكتئاب، وفي متابعة للدراسة المذكورة سلفًا، وجد الباحثون أن هؤلاء الأشخاص الذين يواصلون التدريب بعد الدراسة أقل احتمالاً لمعاودة الاكتئاب، وهذه أخبار جيدة للغاية، حيث إن الانتكاسة شائعة.

هل تحذر التدريبات؟

ربما تعتقد أن التدريب ليس من أجلك، اجعله طريقًا تريد الوصول إليه، وإن كنت لا تهتم بالتدريبات، فقد حان الوقت أن تحملها على الدخول إلى مكان مفتوح في عقلك، أعد التفكير في التدريب كطريقة لإبطال مفعول العديد من أعراض الاكتئاب.

حينما تكون مرهقًا يكون كفاحًا أن ترفع إصبعك، إن المداومة على مستوى لياقتك البدنية ربما لا يكون في مكان متقدم في قائمة أولوياتك، هل تستمتع بالتخلص من هذا الإرهاق؟ بالطبع، نعم! ويمكن أن يساعدك تدريب خفيف مثل المشي، في عمل ذلك، لديك كل الأدوات التي تحتاجها، وتتحكم في الأمور في كل خطوة من الطريق.

تنبيه:

قبل أن تبدأ أي نوع من أنظمة التدريب راجع طبيبتك، فسوف تعطيك بعض الأفكار الجيدة التي تجعل تدريبك ينجح بالنسبة لك، وخاصة إن كنت تعاني من حالات طبية معينة مثل التهاب المفاصل، الذي يجعل حركتك مؤلمة.

إن كنت قلقا بشأن التكلفة العالية لعضوية الجيمانزيوم، وملابس وأدوات التدريب، لا تقلق، فأنت لاتحتاج لإفراغ رصيدك المصرفي لتحصل على فوائد التدريب، يمكنك أن تدمج التدريب في حياتك اليومية، استمر في القراءة لتعرف كيف يتم ذلك.

وضع الأهداف

ليس بالضرورة أن تكون أهدافك أحلاما موهومة، لن يتوقع أحد أن تسابق إلى الباب لتلتحق ببوسطن مارثون، برج فرنسا، أو مغامرة استكشاف كهوف كارلسباء. أهدافك شخصية، وإن أردت خاصة. ما هي أهدافك؟ أن تكتسب بعض الطاقة؟ أن تسقط بعض الجنيهات؟ أن تبدو وتشعر بأنك أفضل؟ إن كنت تشعر بأنك مرهق وفاتر الهمة حتى عن التفكير في هدف، ابدأ صغيرًا وتقدم تدريجيًا، ما قولك في امتلاك طاقة لمواجهة كل يوم بدون رهبة؟ الجزء الأصعب من أي شيء هو تجنبه.

نقطة رئيسية:

اكتب أهدافك واحفظها في مكان حيث يمكن أن تراها كثيرًا، اربط قائمتك بشريط على الثلاجة، أو على لوحة البيانات على الحاسب الآلي الخاص بك، حيث إن ما هو بعيد عن البصر بعيد أيضًا عن العقل، لذا احتفظ بقائمتك في مكان واضح، احتفظ بتركيزك وسوف تجني النتائج.

ابدأ بشيء سهل

السهل هو مصطلح نسبي، ما هو سهل بالنسبة لك ربما يكون صعبًا بالنسبة لغيرك، إذن أنت وحدك من يستطيع أن يقرر السهولة، والسر هنا هو التفكير في

الخطوة القادمة، على سبيل المثال إذا كنت مستلقيا بينما تقرأ ذلك، انهض، إن كنت جالسا، قف، إن كنت واقفا، امش، إن كنت جاهزا للجري - فهذا جيد بالنسبة لك، يمكن أن تضيف الزيادات الصغيرة بشكل سريع، تذكر: «تبدأ الرحلة الأطول بخطوة واحدة. الخط الأدنى تحرك واستمر في التحرك.

نقطة نسبية:

الألم، مثله مثل السهل تمامًا، مصطلح نسبي، وكل شخص لديه بداية مختلفة للألم، والجينات الوراثية متضمنة هنا، لكنك قد أدركت بالفعل أن الجينات تلعب دورًا عمليًا في كل شيء! فهناك معلومات شائعة بأن النساء تقاوم الألم أفضل من الرجال، والولادة هي المثال الذي يبرهن هذا الرأي، ورغم ذلك يوضح بحث حديث أن احتمال الألم أكثر تعقيدًا من كونك ذكرًا أو أنثى.

نظرة خاطفة على جيناتك

إن كنت تتباهى بصرامتك، خذ درسًا في التواضع! وفقًا لموقع News.bbc.co.uk، حدد الباحثون جين معين ينظم إشارات المخ المتضمنة في الاستجابة للألم، ويأتي هذا الجين في شكلين، ويرث كل فرد نسخة واحدة من الجين من كل أب، وجدت الدراسة أن الأشخاص ذوي النسختين من الشكل الواحد للجين يشعرون بالألم بشكل أكثر حدة من الأشخاص ذوي النسختين من شكل آخر من الجين، والأشخاص ذوي النسخة الواحدة من كل شكل تكون استجاباتهم للألم متوسطة، وتم نشر الدراسة في مجلة العلوم.

إن ممارسة الكثير جدًا من التدريب ليست فكرة جيدة، أنت بحاجة إلى أن تتقدم تدريجيًا في التدريبن وأن تدخل في تدريب جديد وتطور نفسك، تذكر أنك بحاجة لجعل التدريب جزءا من روتينك اليومي - تمامًا مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة، يستغرق الإقلاع عن عادة سيئة وترسيخ أخرى جيدة قدرًا معينًا من الوقت (والوقت المعتاد لذلك هو ثلاثة أسابيع). لا يمكنك أن تندفع في العملية.

ما هو القدر المناسب؟

إذا كان هذا العمل التدريبي جديدا بالنسبة لك، فمن الأفضل أن تبدأ ببطء، وبوجه عام لابد أن يتدرب المبتدئون لمدة عشرين دقيقة في اليوم، وثلاث مرات في الأسبوع، ويزيدها تدريجيًّا حتى يصل إلى ثلاثين دقيقة في اليوم، وثلاث مرات أسبوعيًّا، بعد هذا لهوًا، وسيظل عندك الدافع، إن ناوبت الأنشطة استخدم دواستك يومًا، وعندئذ دراجتك أو اختر نشاطا خارجيا آخر بعد ذلك، وفقًا لموقع everydayhealth.com، لابد أن يكون هدفك معتدلاً، لتعديل التدريب وجعله من أربع إلى خمس مرات أسبوعيًّا.

أنواع التدريب

هناك بالأساس نوعين من التدريب: الهوائي واللاهوائي، وكل نوع من التدريب له مكانه؛ تحسن التدريبات الهوائية أو القلبية الجهاز الوعائي القلبي الذي ينصب على القلب والرئتين، أما التدريبات اللاهوائية مثل تدريب الوزن أو تدريب القوة فهو يحسن من قوة ومرونة العضلات، وتحسن تدريبات الإطالة من القدرة على الحركة والتناسق.

حقيقة:

إن التدريبات الهوائية واللاهوائية هي حالات قصرية بشكل تبادلي، بمعنى آخر لن يتحول جسمك بشكل كامل من الحالة الهوائية إلى الحالة اللاهوائية، وبدلاً عن ذلك فكر في الهوائي واللاهوائي باعتبارهما مراحل انتقالية في عملية التمثيل العضوي، حيث تكون حصة بين الهوائي واللاهوائي متعلقة بشكل معكوس بشدة التدريب، من الدقة أن نقول: كلما كانت شدة التدريب، كلما زادت الحاجة لإنتاج الطاقة اللاهوائية لكي يكمل إنتاج الطاقة الهوائية.

إذن أي نوع من التدريب هو الأفضل؛ يعتمد ذلك على أهدافك تقدم الأنواع المختلفة من التدريب فوائد مختلفة، الاختلاف بين التدريب الهوائي واللاهوائي هو

وجود أو غياب الأكسجين.

يعني التدريب اللاهوائي: بدون هواء، تستهلك معظم خلايا الجسم البشري الأكسجين، لكي تتلقى الطاقة التي تحتاجها، وتزود عملية التمثيل العضوي بالوقود، يساعد الأوكسجين الخلايا العضلية في أن تتقلص بشكل متكرر بدون إرهاق أثناء التدريب، وبشكل معاكس، أثناء التدريب في ظروف لاهوائية تحتاج خلايا العضلات أن تعتمد على ردود الأفعال الثانوية التي لا تتطلب الأكسجين لتزويد تقلص العضلات بالوقود، ورغم ذلك تنتج عملية التمثيل العضوي اللاهوائية في الخلايا جزيئات تافهة يمكنها إفساد تقلصات العضلات المتكررة، وتلك التقلصات المفسدة تسمى إرهاق.

ربما تفكر «لكني مرهق بالفعل» هذا مختلف، فكر في ذلك باعتباره تطهير على المستوى الخلوي، يسبب الإرهاق أن تفقد العضلات القوة وأن تصبح ضعيفة، سيسبب التأثير المباشر ثقلا في الجسم، ويخلق الحاجة لإنقاص شدة التدريب، وهذا التخفيض في شدة التدريب يسمح للعضلات أن تتقلص بدون إرهاق، وأن تزيل الجزيئات المنهكة التي يتم إنتاجها، طوال الوقت تكتسب القوة.

تنبيه:

لا توقف تناول الأدوية المضادة للاكتئاب، فقط لأنك بدأت التدريب، وهذا شيء تحتاج أن تناقشه مع معالجك النفسي أو طبيبك، أحيانًا يكون الجمع بين الأدوية، والتدريب، والعلاج النفسي جمعًا صحيحًا.

تمرينات رياضية دون حركات جسمانية

تلك التمرينات هي نوع من تدريب القوة الذي يستخدم أوضاعا ثابتة أكثر من الأوضاع المتحركة، وهذا يعني ألا تتحرك زاوية المفاصل التي يتم عمل التدريب لها، ويتم عمل التدريب عن طريق الإمساك بالفصلة في وضع ثابت وحيد، يمكن تحقيق التقلصات في هذه التمرينات باستخدام أوزان أو دون استخدامها، وأحد أكثر أنواع تلك التمرينات شيوعًا هو اليوجا.

ماذا تعني كلمة تمرينات ثابتة؟

تأتي كلمة تمرينات ثابتة عن اليونانية iso التي تعني «مساو»، و«metron»، التي تعني «مقياس». في التمرين الثابت تستخدم بالأساس قانون الفيزياء: «لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومضاد له في الاتجاه» لإحداث مقاومة وتقوية لجسمك.

للتمرينات الثابتة عديد من الصفات المميزة الهامة:

١) لها نفس فوائد تمرينات القوة الأخرى، وأيضًا أكثر قليلاً.

٢) تساعد في زيادة القوة على نحو أسرع من التمرين التقليدي؛ ويرجع ذلك إلى القوة الأكبر للتدريب في فترة أقصر من الوقت، حيث من الممكن إنهاء تمرين ثابت كامل في خمس عشرة دقيقة.

٣) يمكن القيام بها في أي مكان؛ لأنها لا تستلزم أوزانا، أي مكان حيث يتوافق معه جسمك يمكن أن تستخدمه، فهذا ببساطة استخدام للموارد المحيطة بك بفاعلية.

٤) أنها أكثر أمانًا من التدريب التقليدي؛ فلن يعتريك القلق من احتمال جرحك أو سقوط أحد الأوزان عليك، وكذلك تتضمن تلك التمرينات حركة أقل، وبالتالي فرصة أقل للجرح، وهذا هو سبب استخدام تلك التمرينات بشكل أكثر شيوعًا في إعادة التأهيل البدني.

ها هي ثلاثة أمثلة للتمرينات الثابتة التي تجعلك تبدأ، وتوضح لك كيفية العمل، ينصب أول مثالين من هذه التدريبات على الصدر، بينما يعمل الأخير على العضلة ذات الرأسين:

١) إن كان لديك باب في منزلك فسوف تستخدمه في هذا التدريب، افتح الباب ثم ضع صدرك في المركز، وقف في منتصف الباب وضع، يديك على أحد جانبي الباب، اضغط باليدين على الباب، كما لو كنت تحاول أن تحطم الباب، لابد أن تبدو كما لو كنت تصلي، التزم بهذا الوضع على نحو محكم بقدر

الإمكان لمدة ثلاثين ثانية، تأكد من التركيز على الصدر والنفس.

٢) هذه المرة ستحتاج إلى الأرضية، اجعل نفسك ببساطة في وضع الانبطاح، ناور بجسمك ببطء إلى أسفل إلى منتصف المسافة، ثم ثبت جسمك، مرة أخرى تأكد من التركيز على الصدر والنفس طيلة التدريب.

٣) هناك تدريب ثابت هائل للعضلة الثنائية الرأس، يمكن القيام به بسهولة على أي منضدة؛ ضع صدرك في مستوى منضدة، الآن سواء أكنت جالسًا أو واقفًا ضع يديك على طول المنضدة كما لو كنت تحاول دفع يديك على طول المنضدة، ركز على العضلة ثنائية الرأس طيلة التدريب.

نقطة رئيسية:

كلما تقدمت في العمر يكون مفيدًا في أغلب الأحيان أن تستخلص أنواع النشاطات البدنية التي تستمتع بها في شبابك، وحينئذ فأنت قد قمت بها لأنها ممتعة، واليوم ما زالت لها نفس الدلالة الإيجابية، وربما يظل لها القوة لجعل التدريب ممتعًا، والفائدة الإضافية هي أنك يمكن أن تعيد إلى الذاكرة تلك العضلة القديمة، ولست مضطرًا لتعلم مهارة جديدة.

التدريبات الهوائية

إن كانت كلمة تدريبات هوائية تستحضر صورة الكوابيس لأشخاص مرهقين يقفزون إلى نبضة موسيقية أولية نشيطة، قو قلبك هناك أكثر من ذلك بالنسبة للتدريبات الهوائية – أكثر بكثير، ربما يكون المشي هو النشاط الأكثر شيوعًا وشهرة، ورغم ذلك ليس التجول غير المقصود، وإنما المشي الثابت والهادف الذي يجعل معدل نبضات قلبك يرتفع ويضخ الدم الصالح المؤكسد في جسمك، وبعد كل ذلك فهذا هو سبب اختراع المشاية، إن لم تستطع أن تخرج للتمشية، فإن المشاية هي الفكرة الأفضل التالية.

بمجرد أن تبدأ في فعل التمشية بشكل ثابت في المكان الصحيح، ربما يكون

الوقت المناسب لترى ما هو في العالم الهوائي، ربما تحب الرقص أو رعاية الحديقة أو ركوب الدراجة. تشعب!

كن جادًا

إن كنت قررت أن تعيد تنشيط عضوية نادي الجيمانزيم أو نادي الصحة، وسوف يواجهك عدد كبير من الأدوات والأجهزة ،وأي منها ستقرر أن تستخدمه يعتمد على الأهداف التي تتوق إليها، ما هو الأفضل - الأوزان الحرة أو الآلات؟ لكل منها مزاياه وعيوبه، فالأوزان الحرة أفضل بالنسبة للمتدرب المتقدم، وستسمح لك بأن تعين معدل حركتك، الذي سيسمح بالحد الأقصى من نمو وتحفيز العضلة، سوف تقلص الآلات من معدل الحركة، وكذلك سوف تقلل فرصة الجرح، غالبًا ما تستخدم الآلات لأغراض إعادة التأهيل، حيث تتبع برنامجا معينا ويمكن ضبط شدتها، وبذلك يكون أمرًا هامًا أن تستشير مدرب لياقة بدنية، لتطوير برنامج مناسب لك.

تنبيه:

تحدث دائمًا مع مدرب في أسئلة حول الاستخدام الملائم لآلات التدريب، سوف تكتسب الكثير من التجربة، وستتعلم الاستخدام الأمثل للأجهزة، وستقلل من خطر التعرض للإصابة.

استراتيجيات الاعتماد الذاتي

يمكن أن تصبح حليفا لنفسك في الحرب المضادة للاكتئاب، ما تقوم به أمر هام، من السهل للغاية أن تنخرط في حديث ذاتي سلبي حينما يتعلق الأمر بتدريب لياقة بدنية في جدولك اليومي، لكنك تعرف ما يفيدك ورغم ذلك فهناك طرق للقيام بمهمتك.

تملك حيوانا أليفا

في الواقع يمكن أن يساعدك أي حيوان أليف في مقاومة أعراض الاكتئاب، فكثيرا ما تستخدم الحيوانات في العلاج، حيث إن ملاطفة حيوان يمكن أن يقلل من

ضغط دمك، ويقلل من مشاعر العزلة والوحدة، ويجعلك تتابع تسلسل البرنامج التدريبي، لماذا؟ عليك أن تسير مع الكلب، لا يمكنك أن تشرح له السبب في أن هذا هو أفضل الأوقات بالنسبة لك، أنت مجبر على التفكير في غير نفسك، لا تخادع ودع الكلب يخرج إلى الفناء الخلفي، خذ فرصتك في أن تتدربا، فهو يحتاج التدريب وأنت كذلك، إن وجود رفيق يساعد الأشخاص الملتزمين بنظام تدريبي، لذا شاركه في اللعب!

قم بالعمل المنزلي

اكنس الأرضية، ضع جسمك بالكامل عليها، ارقص، لف، على أي حال لا أحد يراقبك، وماذا لو كان هناك من يراقبك؟

شغل المكنسة الكهربائية كما لو كانت جهاز تدريب الوزن الأكثر تعقيدًا في نادي الصحة، دع ذراعيك يتحركان، وبينما تفعل ذلك، فهذا هو الوقت المثالي لتقوم بإعادة تنظيم بعض الأثاث، تذكر أن ترتفع مع ركبتيك المنحنتين – لا تستخدم ظهرك، اجعل النافذة أنظف باستخدام أقمشة أو جرائد نظيفة، وأشعل الضوء في منزلك حيث يبدد النور والضياء الكآبة.

تنبيه:

بينما يكون التدرب في اليوم التالي خطة جيدة، إن فاتك اليوم الاعتيادي، فإن مضاعفة الوقت المعتاد وتشديد تدريبك ليس خطة جيدة، داوم على سلسلة ثابتة من التدريبات، لتستفيد أقصى استفادة من نظامك اليومي، وتتجنب الإصابة.

كن مرنًا

إن كنت تعاني من ألم نصفي في الرأس، أو إن نشأ شيء ما، ولا تستطيع أن تتكيف معه إذا خرجت للتمشية أو للذهاب إلى الجيمانزيوم، فلابد أن تدرك حقيقة الحياة اليومية،وأنه سيكون هناك مرات لا تستطيع فيها أن تتابع خططك، عندها تكون المشاية هي الفكرة المثلى في هذه اللحظة، وفى اليوم التالى امش على التقويم والقلم الرصاص في وقت التدريب، ستشعر بأنك أفضل لأنك عالجت المشكلة بشكل بناء.

تثبيت روتين

أيامك مكتظة إلى آخرها بالفعل، ليس هناك دقيقة إضافية، اترك نصف ساعة لإدخالها في وقت التدريب، وهذا مثالي لكنه ليس مثاليا بدرجة كبيرة للتحدث الذاتي السلبي. هناك دائمًا وقت، والاكتئاب هو ما يجعلك تفكر أنه لا يوجد وقت، هنا حيث تقدم للاكتئاب حديثًا متجهمًا، وتدعه يعرف تمامًا من هو المسئول، ليس خطأ أن تجعل جزءا من اليوم لأجلك وحدك، في الحقيقة هذا ضروري لصحتك العقلية والبدنية، إذن ماذا عليك أن تفعل، هل تريد أن تجد طريقة لأن تتدرب كل يوم؟

- اضبط المنبه قبل الموعد بثلاثين دقيقة.
- أطفئ التلفاز.
- أدخل الأعمال الشاقة في برنامجك التدريبي.
- تجول أثناء ساعة الغداء في العمل.
- أوقف سيارتك في مكان بعيد قليلاً عن مدخل المتجر، أو السوق التجارى، أو النادي الصحي، وتجول، قم بزيادة هذه المسافة كل أسبوع.
- استخدم السلالم بدلاً من المصعد الكهربائي.
- اضغط بزوج من أحذية المشي في سيارتك.

ودون شك سوف تصل إلى استراتيجيات جيدة من إبداعك بمجرد أن تجعل التدريب عادتك، وبمجرد أن تشعر بأنك أفضل ستجد أنك تفتقد جلسات التدريب أن تغيبت عن واحدة، صحيح !

هل لابد أن يكون مؤلمًا؟

«أشعر بالحرقة» و«لا مكسب دون عناء» هراء، ليس بالضرورة أن يتركك التدريب منحنيا على الأرض تعاني من التشنج. أن تعلم مسايرة نفسك هو جزء من البرنامج، وينطبق الاعتدال في كل الأشياء هنا على نحو واضح، هل يعني ذلك أنك لن تشعر بشيء من عدم الراحة؟ لا. ستشعر بذلك، لكن سيمر هذا الشعور، وسوف تصبح أقوى وأكثر لياقة بدنية في كل مرة تعقد فيها رباط حذاء التنس الخاص بك،

أنصت لجسمك، إن كان يصرخ لك أن تتوقف فأنت تقوم بمجهود كبير للغاية، إنه الوقت لتتراجع قليلاً وتعيد التجميع على أساس معدل سير أكثر اعتدالاً، هناك نظام تدريبي مناسب لك، والأمر ببساطة هو اكتشاف ما هذا النظام.

وضع معدل السير

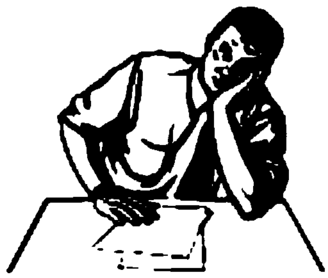
أيًا كان معدل سيرك فهو معدل صحيح بالنسبة لك في هذا التوقيت، ربما لا تفكر في إلقاء شخص لا يجيد السباحة في عمق حمام سباحة أوليمبي أو أن تجعل سائقا غير مرخص له بالقيادة يقود شبه شاحنة، إذن لماذا تعتقد أن التدريب يتطلب أن تبدأ من مستويات اللياقة بالغة الذروة؟ الشيء الهام الآن هو صياغة خطة تلائم مستوى لياقتك الحالي واستخدامها كأساس لك، سيأتي التحسن سريعًا، وستكون جاهزًا لعمل بعض التعديلات.

رفع معدل خطاك

بعدما تقوم بالتدريب لمدة أسبوعين ستلاحظ بعض التغيرات الهامة، وسيزول الحزن الأولى، وستبدأ في الشعور بتحسن، ستزداد طاقتك ومعدلات قدرتك على الاحتمال، ولن تعد تشعر بأنك مرهق للغاية طوال الوقت، الآن قد حان الوقت لزيادة أنسجتك؛ وقتك على المشاية، أو سرعة مشيك، لتحافظ على هذه الفوائد، لابد أن يكون هدفك هو ثلاثون دقيقة من التدريب المعتدل لأربع أو خمس مرات أسبوعيًا، ستحتاج إلى تسلسل متقاطع – هو التبادل بين التدريبات الهوائية واللاهوائية، وكذلك يصبح التدريب جزءًا من روتينك، وأنت في طريقك لتثبيته بشكل راسخ بين العادات الجيدة لاتتخيل أبدًا كم السوء الذي تشعر به، حتى تبدأ في الشعور بالتحسن، وبمجرد أن يبدأ الإحساس بالتحسن لن تحتاج أبدًا للنظر ورائك.

***

الفصل الرابع عشر



الأمراض الأخرى
ودورها في الاكتئاب

لا شيء يوجد في الفراغ، وهذا يتضمن الاكتئاب، يمكن أن تتسبب حالات طبية معينة أخرى والأدوية المستخدمة في علاجها في أعراض اكتئاب، وهذا يعني أنه لابد أن تحارب في معركة من جبهتين، إن لم يكن لديك ذخيرة كافية جاهزة، يمكن أن يكون الصراع طويلاً وشاقًا.

في هذا الفصل ستكتشف ما هي تلك الأمراض؟ وكيف تتوافق مع صورة الاكتئاب؟

الأخبار: حينما تتلقى أخبارا سيئة بأنك أصبت بشيء ما، فإن كل شيء يتغير في هذه اللحظة؛ فمثلا ربما تذهب إلى اختبارات روتينية بدنية سنوية نتائجها روتينية متوقعة، ورغم ذلك تستقبل في هذا الوقت مكالمة هاتفية تسألك أن تأتي إلى المكتب لمناقشته نتائج اختبارك، وتجلس على منضدة الاختبار مرتديًا هذا الثوب الورقي الأنيق، وتدخل الممرضة إلى الغرفة، وتسألك أن ترتديه، وتقابل الطبيب في مكتبه، فتعرف فورًا أن هذا ليس جيدًا، وتتمنى أن لو اعتنيت بجسمك على نحو أفضل حينما كان لا يزال في الحالة A-1.

أيًا كان ما سيسفر عنه التشخيص، فمن المحتمل بشكل كبير أن يتضمن عمل بعض التغييرات في أسلوب الحياة، ستحتاج تغيير نظامك الغذائي، والاستمرار في الدواء، وربما تحتاج إلى جراحة، وبالنسبة لما تبقى من حياتك فستكون هذه الحالة دائما

في عقلك وتطفو دائما على السطح، مما يسبب لك الضغط بالإضافة إلى الحالة، وهذا يشبه اللكم المتبادل، كما أنه ربما تبدأ في المعاناة من الاكتئاب بسبب الحالة الصحية أو الأدوية المستخدمة في علاجها، على أي حال لا تشعر بأنك على خير ما يرام.

ربما سمعت كثيرا عن اليزابث كوبلر روس، والتي اكتشفت خمس مراحل يمر بها الشخص حينما يواجه توقع الموت، وتلك المراحل هي: الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، وأخيرًا، القبول، لكن ليس المرضى في المرحلة النهائية للمرض هم من يجربون تلك المراحل – فأي شخص يتلقى تشخيصًا يغير الحياة التي يمر بها، حتى إن ذهب إلى الطبيب يعتريه شك ربما يكون تأكيد هذا الشك هو النتيجة الأولى في الإنكار، ورغم ذلك فهي مرحلة اكتئابية وهي التي نعني بها هنا، دعونا نلقي نظرة على بعض الحالات الطبية الشائعة ونرى أين يدخل الاكتئاب.

أمراض القلب الوعائي (CVD)

تذكر جمعية القلب الأمريكية (AHA) أن مرض القلب الوعائي يعد القاتل رقم واحد للأمريكيين، حوالي ٦٣ بالمائة من الوفيات السنوية، بالإضافة إلى ٧٩،٤ مليون شخص في الولايات المتحدة يعانون من نوع ما من مرض القلب الوعائي.


حقيقة:

تتضمن أمراض القلب الوعائية تصلب الشرايين، ومرض الشريان التاجي، ومرض صمام القلب، وعدم انتظام ضربات القلب، وقصور القلب، وارتفاع ضغط الدم، وانخفاض ضغط الدم الإنتصابي، والصدمة، والتهاب بطانة القلب، ومرض الأورطى وفروعه، واضطرابات المنظومة الوعائية المحيطة، ومرض القلب الخلقي.

أمراض القلب الوعائي والاكتئاب

تعرف بالفعل أن حوالي شخص من خمسة يعانون من حلقة من الاكتئاب الرئيسي في حياتهم، لكن يرتفع هذا العدد إلى واحد من كل شخصين يعانون من أمراض القلب الوعائية، وهذا يعني أن نسبة ٣ إلى ٥ من السكان يعانون من الاكتئاب في وقت

واحد، ومع مرض القلب تكون النسبة ١٨ بالمائة، ويعد هذا إحصاء له دلالة، فهو يعنى أنه لا يوجد تقصير في الدراسات التي تبحث المشكلة، سواء في الولايات المتحدة، وكذلك في الخارج، لذلك فأنت القاتل رقم واحد، وقد اهتمت العديد من هذه الدراسات بدور الاكتئاب في أمراض القلب الوعائية.

دراسة القلب القديم

هل تعتقد أن الاكتئاب هو مجرد مصدر للإزعاج؟ تفحصت الدراسات الحديثة الدور الذي يمكن أن يلعبه في نوبات القلب، ووجدت أن الاكتئاب يتحول لأن يكون مؤشرًا معتمدًا للخطر، مساوٍ لنوبة القلب السابقة، وها هي بعض الأمور التي كشفتها بعض الدراسات:

- وجدت دراسة معهد القلب بمونتريال أن المرضى المكتئبين الذين تعرضوا لنوبات قلبية، كانوا معرضين للموت في غضون ستة أشهر أربع مرات أكثر من غير المكتئبين.
- وجدت دراسة جامعة واشنطن أن المكتئبين من ذوي مرض القلب المشخص حديثًا معرضون لنوبات قلبية أو يتطلبون جراحات تحويلية، مرتين أكثر من غير المكتئبين.
- وجدت دراسة جونز هوبكيز أن هؤلاء المكتئبين كانوا معرضين للإصابة بنوبات قلبية في غضون ١٤ عاما، أربع مرات أكثر من غير المكتئبين.
- وجدت دراسة جامعة أوهايو أن الرجال المكتئبين كانوا معرضين لظهور مرض القلب بنسبة ٧٠ ٪، وكان الرقم بالنسبة للسيدات ١٢ ٪ لكن تزيد النسبة بالنسبة لحالات الاكتئاب الشديد.
- وجدت دراسة بالمركز الطبي الملكي أن الرجال المكتئبين كانوا معرضين لاحتمال ظهور قلة الدموية الموضعية ثلاث مرات أكثر.

ورغم الاكتشافات البحثية، فإن مرضى القلب لايختبرون الاكتئاب أو يعالجونه

بشكل منتظم. كان التركيز بالأساس على الحالة الأساسية لمرض القلب الوعائي. في ضوء البحث، ربما يتغير ذلك.

تنبيه:

إن كنت تعانى من مرض قلبي وعائي، تحدث إلى طبيبك المتخصص في أمراض القلب عمّا هو من المتوقع أن تعانيه، بشأن الأعراض، إن وجدت نفسك أصبحت منهكا بشكل مفرط رغم ضبط تناولك للدواء بعناية، فربما تعاني من أعراض الاكتئاب ولابد أن تخبر طبيبك بذلك.

الاكتئاب في مرض القلب الوعائي

إن اعتدت أن تعيش الحياة وفق شروطك، فربما يقلب تشخيص مرض القلب الوعائي كل شيء رأسًا على عقب، إن الجسم الذي تستخف به يصبح فجأة خائنًا، وتكتشف فجأة أن كونك مسيطر على الأمور هو وهم، لذا ألق نظرة طويلة وعميقة على ذلك الهيكل المادي، وربما لا تحب ما ترى، ربما أيضًا تشعر بالذنب لأنك كنت تعامله بعجرفة في الماضي، إن الحياة كما عهدتها على وشك التغيير، والنتيجة أنك تعاني من أعراض الاكتئاب.

التغلب على الاكتئاب في مرض القلب الوعائي

أخبر طبيبك بما تشعر به، ليس فقط قصور التنفس، النبض السريع، العرق، الدوار، أو الإرهاق – رغم أنها ربما تكون متعلقة بالاكتئاب – وإنما كل شيء تشعر به، ارجع إلى الخلف لتراجع قائمة أعراض الاكتئاب. إن رأيت نفسك هنا، فقد حان الوقت لمناقشة ذلك مع طبيبك. ربما يبدو ذلك إفراطًا في التبسيط، لكن غالبًا ما يتم إغفال الاكتئاب، من الضروري أن تشعر بتحسن بينما تتحسن ! يمكن أن تساعدك مضادات الاكتئاب في أن تعالج جانبا من مرض القلب الوعائي، ويمكن أن يساعدك العلاج النفسي على أن تصنع تغييرات إيجابية في حياتك، وإن حييت بعد نوبة قلبية سيكون لديك فرصة ثانية لجعلها على الطريق الصحيح، أحيانًا تكون المشاركة فيما تمر

به كافية لإضعاف المرض، اقتنص كل الفرص التي تجد أنها ستساعدك.

الأدوية والآثار الجانبية

تذكر جمعية القلب الأمريكية أن هناك بعض الأدوية المستخدمة في علاج مرض القلب الوعائي ربما يكون الاكتئاب أحد آثارها الجانبية، وتلك الأدوية تشمل التالي:

- عوائق بيتا: أسبوتول، أتنول، ميتوبرول، نادول، بندولول، بروبرانولول، وتمولول.
- الموانع الأدرينالية المحيطية.

نقطة رئيسية:

تعمل عوائق بيتا على الجهاز العصبي اللاإرادي، فهي تمنع مواد مثل الإدرينالين من أن يخفف الضغط على القلب، وتقلل القوة التي تتقلص بها عضلة القلب، ويقلل تقلص أوعية الدم في القلب، والمخ، وفي الجسم كله.

إن كنت تتعاطى أيا من هذه الأدوية وتعانى من أعراض الاكتئاب، اعمل مع طبيبك للوصول إلى لب المشكلة!

السكتة الدماغية

إن كنت ممن عاشوا بعد تعرضهم لسكتة دماغية، فقد أحرزت ميزة (أفضلية)، لكن ربما تواجهك مجموعة من العواقب، يمكن أن تكون السكتة الدماغية مدمرة، وربما تجد نفسك غير قادر على التواصل، أو المشي بدون مساعدة، أو حتى استخدام يديك، تعد إحصائيات جمعية السكتة الدماغية الأمريكية قاسية:

- يعاني حوالي ٧٠٠٠٠٠ أمريكي من سكتة دماغية جديدة ومتكررة كل عام، وهذا يفسر حدوث السكتة الدماغية كل خمسة وأربعين ثانية.
- السكتة الدماغية هي ثالث الأسباب المؤدية إلى الوفاة بعد مرض القلب والسرطان.
- يموت شخص بسبب السكتة الدماغية كل ٣ دقائق تقريبًا.

ومن بين كل خمسة أشخاص يموتون بالسكتة الدماغية، هناك رجلان وثلاث نساء.

تعتمد تأثيرات السكتة الدماغية بالأساس على مكان الانسداد ومدى النسيج المخي المتأثر.

نقطة مُيسية:

تحدث السكتة الدماغية حينما يعوق الدم المنساب إلى المخ دما متجمدا، وحينما تحرم خلايا المخ من الدم المؤكسد الذي تحتاجه، تموت.

وبما أن الجانب الأيمن من المخ يتحكم في الجانب الأيسر من الجسم، والعكس بالعكس؛ فإن السكتة التي تحدث في جانب المخ الأيمن ستؤثر على الجانب الأيسر من الجسم (والجانب الأيمن من الوجه). تذكر جمعية السكتة الدماغية الأمريكية أنه في هذه الحالة ربما يحدث في هذا الجانب الأيسر مشاكل في الرؤية، نمط سلوكي حاد أو غير مبرر، أو فقدان للذاكرة.

الاكتئاب عند من عاشوا بعد تعرضهم لسكتة الدماغية

تماما مثل مرض القلب الوعائي، فإن توقف جسمك ليس مخيفًا، وإنما يذكرك بالفناء، إن لم تكن تستطيع الوثوق بجسمك، ما الذي ستثق به؟ ربما يبدو هذا مستحيلاً، تحدث السكتة الدماغية سريعًا، وحينما تعاني بعضا من الآثار الأخطر للسكتة الدماغية إن تحول الشفاء إلى عملية بطيئة، فمن المحتمل أن يضاف الاكتئاب إلى الصعوبات التي تعاني منها.

وكذلك يمكن أن تسبب السكتة بعض التغيرات الكيميائية الحيوية في مخك وتجعل من المستحيل أن تشعر بمشاعر إيجابية.

تذكر جمعية السكتة الدماغية الأمريكية أن حوالي من ٤٠ إلى ٥٠ بالمائة ممن يعيشون بعد تعرضهم لسكتة دماغية يعانون من الاكتئاب، الذي يمكن أن يحدث مباشرة بعد السكتة أو بعدها بعدة أشهر، إذن سواء أكان استجابة لما فقدت أو نتيجة

لإصابة المخ لابد من علاج الاكتئاب.

علاج الاكتئاب عند من تعرضوا لسكتة الدماغية

قبل علاج الاكتئاب لابد من عمل التشخيص، ومع من عاشوا بعد تعرضهم لسكتة دماغية من كبار السن، ربما تخفى حالات بدنية أخرى أعراض الاكتئاب، وإن كان من تعرض لسكتة الدماغية لا يستطيع أن يعبر عن شعوره، فسوف يصبح التشخيص صعبًا بشكل مضاعف، إلا أن علاج الاكتئاب يؤدي إلى مهارات تفكير أفضل تزيد من الشفاء البدني، إن كان مَنْ تعرض للسكتة الدماغية من كبار السن عاجزًا عن التواصل بشكل فعال، ربما يلاحظ أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربون تغييرات في الأنماط السلوكية، ويمكن أن يتشاركوا مع المحترف في مجال الصحة البدنية أو العقلية للمساعدة في تشخيص الاكتئاب أو إبطاله. إن كنت تعتني بأحد هؤلاء المرضى أو كنت قريبا له، اسأل الطبيب عن إمكانية تحسين علاج الاكتئاب لطبيعة الحياة، من الضروري أن تصر وتكتشف ما إذا كان الاكتئاب عاملا يعقد الشفاء.

السرطان

السرطان هو ثاني الأسباب المؤدية إلى الوفاة في أمريكا، حيث إنه المسئول عن ٢٣ بالمائة من الوفيات السنوية، والخبر الجيد هو أن معدل الحياة بعد الإصابة بالسرطان لمدة خمس سنوات يتزايد: ٦٨ بالمائة للبيض، و٥٧ بالمائة للأمريكيين الأفارقة وهذا وفقًا لمعلومات صادرة عن جمعية السرطان الأمريكية، إنك لا ترغب في سماع تشخيص السرطان، وغالبًا أنت تخشى من المجهول، لا تعرف ما يحمله المستقبل، أو حتى ما إذا كان لديك مستقبل، فالشك والخوف والألم يسهمون جميعًا في الاكتئاب.

عوامل المخاطرة في الاكتئاب

يبدو أن السرطان والاكتئاب رفيقان منطقيان، يذكر المعهد القومي للسرطان أن عوامل المخاطرة في الاكتئاب، والمرتبطة بتشخيص السرطان:

- اكتئاب وقت تشخيص السرطان.
- الألم المنضبط على نحو هزيل.
- المرحلة المتقدمة من السرطان.
- الضعف أو الألم البدني المتزايد.
- سرطان البنكرياس.
- كونك غير متزوج ولديك سرطان بالرأس والرقبة (ربط غريب، لكنه ربما يكون متعلقا بنقص الدعم العاطفي الذي يوفره الزواج).
- العلاج ببعض العقاقير المضادة للسرطان.

إن تم تشخيص مرضك بما يسمى «سرطان حميد» مثل الغدة الدرقية، والبروستاتا، أو بعض الأشكال من سرطان الثدي، ربما تكون شاكرًا لأنه ليس سيئا، لكن هذا لا يعني ألا تشعر بالقلق، إن تلقيت أخبارا سيئة فكل ما تعرفه هو أنك في حصار، وفي هذا الوقت ربما يكون الاكتئاب هو الشعور الطبيعي الذي يمكن أن تشعر به بغض النظر عن الغضب.

الاستجابة

إن القول بأنك سيكون لديك رد فعل على تشخيص السرطان هو أحد التلطيفات في القول، سواء ظهر رد الفعل هذا في الاكتئاب أو لم يظهر، فذلك يعتمد على عوامل كثيرة، إن الاكتئاب الاستجابي هو مصطلح يعود على الطريقة التي تشعر بها بعد التشخيص، ربما تنسحب من نشاطاتك المعتادة تشعر بأنك متقلب المزاج، وتجد أن روتينك اليومي يفوق قدراتك، عادة ما يمر هذا وتتفعّل آليات التغلب على المشكلة، إن لم تظهر الأعراض علامات الانسحاب بعد أسبوعين، فقد حان الوقت لتدرك أن الاكتئاب قد استقر عندك.

ستشعر بالإرهاق؛ إن مجرد تطبيق روتين جديد لزيارات وعلاجات الطبيب سوف ينهكك. حوالي ٢٥ ٪ من مرضى السرطان يعانون من الاكتئاب، لكن حوالي

١٦ ٪ فقط هم من يتلقون العلاج من الاكتئاب، إن كنت تخضع لعلاج كيميائي أو إشعاعي فسوف تعاني من الإرهاق، لكن إذا صار هذا الإرهاق ساحقًا تحدث مع طبيبك للتخلص من الاكتئاب، ويمكن أن تساعدك مضادات الاكتئاب أن تجتاز الأجزاء الأصعب من العلاج الكيماوي والإشعاعي.

أسباب طبية للاكتئاب

ليس كل الاكتئاب المرتبط بالسرطان نتيجة لتغيرات نفسية، فالألم الذي لاتستطيع السيطرةعليه يمكن أن يسبب اكتئابا، وكذلك المعدلات غير المعتادة من الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم وهرمون الغدة الدرقية، أو شبيهات الكوليسترول في الدم ؛ الأنيميا ؛ فيتامين ب ؛ قصور حمض الفوليك والحمى، يمكن أن يساعدك طبيبك المتخصص في الغدد في هذا الشأن – إن شرحت له ما تشعر به.

إيجاد القوة

إن إيجاد قوة داعمة يمكن أن يساعدك بشكل هائل في السيطرة على الاكتئاب المرتبط بالسرطان؛ وجدت دراسة جامعة ستانفورد لسرطان الثدي المتقدم أن هؤلاء الذين يحضرون مجموعة داعمة أسبوعيًا يعيشون مرتين أطول ممن لا يفعلون ذلك، ووجدت دراسة للمرضى ذوي الورم الميلانيني أن من يحضرون مجموعة داعمة يعيشون لثلاث مرات أطول لمدة خمس أو ست سنوات.

حينما تكون القوة الداعمة ممن يعانون مما تعاني منه، تزول كل العوائق؛ حيث يمكن أن تشاركهم وتعرف أنك لن تحاكم، ستكون مقبولاً ومدعومًا – وهذا هو سبب أهمية المجموعة الداعمة، وحينما يكون هناك صداقة حميمة على مستويات عميقة فلا وجود للوحدة والعزلة.

الاكتئاب ونقص المناعة

إن الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة يتعاملون مع حالتهم، وكذلك مع وصمة العار المرتبطة بهم، بينما تكتسب الاضطرابات الطبية الأخرى تفهما وتعاطفا،

فإن نقص المناعة (الإيدز) ينظر إليه باشتباه وارتياب، وحتى الإحساس بأن من يعانون هذا المرض «يستحقونه». حوالي ٣٠٪ إلى ٤٠ ٪ من الرجال الذين يعانون من نقص المناعة، وحوالي ٤٠ ٪ إلى ٦٠ ٪ من النساء لديهم اكتئاب واضح.

الإقرار بالاكتئاب في مرض نقص المناعة (الإيدز)

ربما تسبب أعراض الايدز والآثار الجانبية للعقاقير المستخدمة لعلاج الإيدز أعراض الاكتئاب، أحد هذه العقاقير هو ساستيفا في مرض نقص المناعة العرضي المتقدم، عدد من العدوى النفعية، ونقص المناعة ذاته يمكن أن يحدث أعراض الاكتئاب، وكذلك يمكن أن يكون لدى الرجال ممن يعانون من نقص المناعة معدلات منخفضة من التيستيرون والتي ربما تسبب مشاعر الاكتئاب، إن استمرت أعراض الاكتئاب لأكثر من أسبوعين وخاصة بعد بداية دواء جديد، أخبر الطبيب.



حقيقة :

الإيدز – مرض نقص المناعة المكتسبة – أعلن عنه لأول مرة في الولايات المتحدة عام ١٩٨١، ومنذ هذا التاريخ أصبح وباءا عالميا، إنه فيروس وينتشر خلال الدم الملوث، والاتصال الجنسي بشخص مصاب، أو استخدام إبر أو حقن استخدمها شخص مصاب بالمرض، وكذلك ربما تنقل الأم المصابة الفيروس لطفلها الجنين.

العلاج المتناسق

سيكون لعلاج الاكتئاب تأثيرات إيجابية على أدائك الوظيفي اليومي حيث تتغلب على حالتك، إن كنت تبحث عن طبيب نفسي ليعالج اكتئابك تأكد من أنه على دراية بكل الأدوية التي تتعاطاها، ولابد أن يعمل طبيبك النفسي والطبيب المعالج لنقص المناعة معا كفريق، ليساعدوك على العناية بصحتك.

مرض باركينسون «الشلل الرعاش»

إن مرض باركينسون هو مرض تصاعدي مزمن، وفي الواقع من الصعب المداومة على السلوك المبتهج حينما لا يمنحك جسمك أي مساعدة، ووفقًا لمؤسسة

مرض باركينسون يعاني ٤٠ ٪ على الأقل ممن يعانون من هذا المرض من إكتئاب إكلينيكي في وقت ما خلال المرض، ويميل هذا الاكتئاب أن يحدث مبكرًا، وربما يزداد ويتضاءل في شدته.

نقطة رئيسية:

إن كنت تعاني من مرض باركينسون، ستعاني من بعض نفس الصعوبات التي يعاني منها هؤلاء الذين تعرضوا لسكتة دماغية، وبدلاً من أن يكون المخ هو نصيرك القوي يتحول إلى خائن، ويمكن أن يمثل التعامل مع هذا الخائن تحديًا بالنسبة لك وبالنسبة لهؤلاء الذين يهتمون لأمرك.

مخك هو المجرم

في البداية أنت تتعامل مع برهان للتشخيص، وهذا يستغرق بعض المعالجة، هذا الاكتئاب المبكر ليس هو نهاية المشكلة، حيث كلما يتقدم مرض باركينسون فهو يغير من الكيمياء العصبية في المخ، وربما تسبب تلك التغيرات أعراض الاكتئاب.

معالجة الاكتئاب في مرض باركينسون

أولاً، من الضروري أن تبقى على دراية بعلاجات هذا المرض لتدرك أفضل طريقة للسيطرة على أعراضك؛ فالأعراض التي لا تكون تحت السيطرة تجعلك أكثر عرضة للاكتئاب، ويعد الهزال، النوم، الإمساك والإرهاق هي الحالات التي لابد من علاجها لتساعدك أن تحيا بشكل أفضل مع هذا المرض، كما أن التدريب هام فهو يصنع الجهد الجبار لمواصلة حياتك الاجتماعية، وهنا يمكن أن تساعدك مجموعاتك الداعمة، وأخيرا فإن مضادات الاكتئاب يمكن أن تكون مفيدة؛ لذا راجع مع طبيبك العلاجات الصحيحة التي تساعدك أن تظل في أفضل حال، إن السيطرة على الضغط وتدريبات الاسترخاء يمكن أن تمنحك المساعدة المطلوبة ليس من قبيل المزاح أن أقول لك.. «داوم على المشي». ابق نشيطًا !

ما كشفه البحث

في اللقاء السنوي للأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب تم تقديم دراسة بشأن الاكتئاب ومرض باركينسون، ما وجده الباحثون هو أن الاكتئاب غالبًا ما يسبق مرض باركينسون، وفي القسم الثاني حول مرض السكري والاكتئاب، ستقرأ شيئًا مشابها تمامًا، هل الاكتئاب إشارة مبكرة لمرض باركينسون أو حالات مرضية أخرى؟ إذا كان هذا صحيحًا، فسوف يسمح للباحثين أن يكون لهم اليد الطولى على البحث عند موضع ما في المستقبل غير البعيد.

يتواصل البحث في فيلم قصير جيد عن مرض باركينسون، إن كنت تعاني من مرض باركينسون ومن الاكتئاب، فكر في التطوع لدراسة تحت إشراف المعاهد الوطنية للصحة، ربما تجد نفسك بسهولة على حافة حادة من الاكتشافات المثيرة.

مرضى السكري

أصبح السكري من النوع الثاني - والمعروف كذلك بالسكري الذي يبدأ عند البالغين - وباء في الولايات المتحدة، تذكر آخر الإحصائيات أن ٢،٨ مليون أمريكي - ٧ ٪ من السكان- لديهم هذا النوع من المرض، من المسئول؟ الوراثة، الجماعة العرقية، وللأسف، في حالات كثيرة، بشكل متزايد عند السكان المقيمين والبُدُن المفرطين في تناول السكريات والدهون، ومما يثير الدهشة أن ما يساعد في درء النوع الثاني من السكري هو أيضًا جيد في التغلب على الاكتئاب: التدريب والغذاء الجيد.

تنبيه:

تذكر جمعية مرض السكري الأمريكية أن النوع الثاني من السكري شائع بشكل أكبر عند الأمريكيين الأفارقة، واللاتينيين، والأمريكيين الأصليين، وقاطني جزر الأطلنطي / الأمريكيين الآسيويين، وكذلك عند السكان من كبار السن، إن كنت تنتمي لأي من هذه المجموعات، راقب وزنك وتدرب !

ورغم ذلك ليس كل من يعاني من مرض السكري يتوافق مع إحصائيات غير

صحية، فالرياضيون والأطفال وأصحاب اللياقة البدنية يمكن أن يتعرضوا للإصابة بالسكري، لكن بالنسبة لكل فرد يعاني من هذه الحالة المرضية يمكن أن يكون الاكتئاب عاملا معقدا غير متوقع.

توريط الاكتئاب

كما أن الاكتئاب هو عرض مبكر لمرض باركينسون، ربما يكون أيضًا عرض لمرض السكري، وجدت دراسة لحوالي ١،٦٨٠ شخص أن هؤلاء الذين يعانون من السكري أكثر احتمالاً للعلاج من الاكتئاب في غضون ستة أشهر قبل تشخيص مرض السكري. وحوالي ٨٤٪ ممن يعانون من السكري يسجلون معدل أعلى من حلقات اكتئابية مبكرة، تتبعت دراسة جونز هوبكنز عام ٢٠٠٤، ١١٦١٥ من البالغين غير المصابين بالسكري تتراوح أعمارهم بين ٤٨ إلى ٦٧، لما يزيد عن ٤ سنوات، ووجدت أن الأعراض الاكتئابية تنبئ بحدوث مرض السكري من النوع الثاني، وأوضح تحليل لعشرين دراسة على مدى العشر سنوات الأخيرة أن معدل تفشي مرض السكري مع الاكتئاب يبلغ ٣ إلى ٤ مرات أكثر من مجموع السكان، سواء أكان الاكتئاب يأتي قبل السكري أو بعد التشخيص، فإن معالجة الاكتئاب يمكن أن يساعدك أن تتحكم في السكري، لماذا؟ لأنك ستشعر بأنك أهل للتحدي.

معالجة الاكتئاب عند من يعانون من مرض السكري

يعني التحكم في مرض السكري اختبار سكر الدم كلما كان ذلك مطلوبًا ربما أكثر من الأمراض الأخرى، يكون لديك مع مرض السكري الكثير مما يمكن أن تقوله حول ما تشعر به، إن كنت تشعر باكتئاب ربما لا تأكل، مرض السكري الذي لا يكون تحت السيطرة يمكن أن يسبب أعراضا تشبه الاكتئاب، إن كان معدل السكر في الدم مرتفعًا ستشعر بالتوتر، وإن كان منخفضًا ستعاني من الإرهاق، التوازن هو المفتاح للسيطرة على هذا المرض، لكن إن كنت لا تشعر راقب معدلات السكر في الدم، وستكون بعيدًا عن التوازن وبذلك من المحتمل أن تنهار وتحترق، لكن إذا كان سكر الدم منخفضًا للغاية في الليل فسوف تلاقى صعوبة في النوم.

تساعد مضادات الاكتئاب في علاج الاكتئاب في مرض السكري، وهذا ما يفعله العلاج النفسي، تقوم أنت بعمل تغييرات هامة في حياتك، والآن يبدو أن مرض السكري هو المسئول، ورغم ذلك مع مرور الوقت سوف تصبح في القمة.



حقيقة:

إن مرض المناعة الذاتي هو مرض يتحول فيه الجسم على نفسه مهاجمًا أنسجته الخاصة به وكأنها أجسام غريبة.

داء الذئبة:

إن مرض داء الذئبة هو مرض ذاتي المناعة يمكنه أن يؤثر على الجلد، القلب، الرئتين، الكلى، المفاصل، الجهاز العصبي، وهو مرض أكثر حدوثًا في النساء عن الرجال بمقدار ثمانية أضعاف، ويصف موقع medicnet.com هذا المرض على أنه حالة التهاب مزمن حيث يكون لدى مريض الذئبة أجسام مضادة غير عادية في الدم، والتي تعمل على أنسجة الجسم الخاصة بهم.

وتذكر مؤسسة مرض الذئبة في أمريكا أن مرضى الذئبة غالبًا يسألون: «ما هي درجة الاكتئاب العادية؟» و«متى ينبغي على المريض أن يسعى للمساعدة من قبل المحترفين؟» وبالطبع، فإن ما تشير إليه هذه الأسئلة هو أن الاكتئاب متلازمة غير مناسبة لمرض الذئب؛ حيث يمكن أن ينتج عنه أعراضا اكتئابية، والأدوية التي تستخدم لعلاجه (steroids) يمكنها أن تسبب أعراض الاكتئاب، كما أن الضغوط التي تنتج من التفاعل مع المرض نفسه يمكنها أن تسبب اكتئابا فهو خطر ثلاثي.

إن عدم اليقين في تشخيص المرض يمكنه أن يؤدي لزيادة مستويات الضغط، حيث يحتاج تشخيص مرض الذئبة وقتا، كما أن هناك بعض الحالات مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي والتي تتشابه أعراضها مع مرض الذئبة.

سؤال:

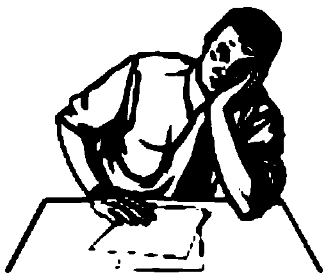
ما هو Steroid «استرويد»؟

إن أدوية ال كورتيكوسترويد «corticosteroid» – ويطلق عليها استرويد للاختصار –وهي أدوية تستخدم لتخفيف الالتهاب والتورم. العديد من الهرمونات والأدوية هي استرويد، فالبريدنسون، فيتامين د والتستستيرون كلها تعد استرويد «steroid».

فالكورتيكوسترويد ليست هي نفسها أدوية الإسترويد البنائية التي تستخدم من قبل الرياضيين لبناء العضلات.حيث إن مع كل الحالات التي تم شرحها في هذا الفصل، التشخيص المبكر يعني التدخل المبكر، إن الناحية المشرقة على الرغم من التعامل مع مرض مزمن، هو أن نوبات المرض الاكتئابي في مرضى الذئبة ليست طويلة المدى، حيث يمكن أن تقل حدتها في خلال أشهر، مما يجعل التعايش مع هذه الحالة فقط أيسر قليلاً.

***

الفصل الخامس عشر



الحياة الجنسية والاكتئاب

هل تشعر كما لو أن الاكتئاب يضربك في المنطقة أسفل الحزام – تحديدا؟ تمثل الرومانسية أحد مجالات الحياة التي يجعلها الإحباط صعبة، إنها الرابطة بين الجسد والعقل بدأت تعمل من جديد، ولو لم يتعاون عقلك، فلا شيء عدا ذلك يصلح أن يتعاون، في هذا الفصل سوف تتعلم لماذا يحدث هذا وما الذي تستطيع عمله حيال ذلك.

هل انتهى الحب؟

عندما تكون أعراض الاكتئاب في أسوء حالاتها قد يقود ذلك إلى أن يعتقد شريكك أنك لم تعد تحبه، ليست المشكلة في نقص مشاعر الحب، ولكن يتعلق ذلك أكثر بانخفاض الناقلات العصبية في جهازك العصبي، هل تتذكرهم؟ إنها أساسية للرابط الجنسي بين الطرفين، فلو لم تكن تتحدث إلى بعضها البعض – لو كانت هذه المواد الكيميائية لا تعمل على نحو مناسب – تموت الرغبة، وهذا المستوى المنخفض من الانجذاب إلى الجنس الآخر هو ما يجعل شريكك يفكر بأن شيئا ما في العلاقة يجري على نحو خاطئ، بالطبع فإن شريكك على حق، والمشكلة بإيجاز هي الاكتئاب، يجب عليك فقط أن تنظر إلى أعراض الاكتئاب لترى كيف أنها المسئولة عن فقدك للانجذاب إلى الطرف الآخر.

كما قرأت من قبل فإن فقد الاهتمام المرضي هو فقد الاهتمام بالأشياء التي تشعلك بالحماس، ربما كنت تحب ركوب الدراجات بنهم أو كنت متحمسا للقوارب أو الدراجات النارية أو متعصبًا لكرة القدم بدون بذل مجهود، أنت الآن لا تستطيع

فقط أن تمتلك أي اهتمام، ناهيك عن أن تكون متحمسًا لمجموعة كاملة من الأنشطة التي كنت تستمتع بها سابقًا، لسوء الحظ بالنسبة لك ولشريكك أيضًا يكون الجنس أحد هذه الأنشطة، إن فقد الاهتمام المرضي هو أحد أعراض الاكتئاب.

سؤال:

ما هو اهم عضو من اعضائك الجنسية؟ هذا سؤال خادع، إن اهم عضو من اعضائك الجنسية هو عقلك، تبدأ الرغبة من هناك، ثم تنتقل إلى الجسم.

الصورة التي يبدو عليها جسمك

أنت لست سعيدًا بنفسك، لا تحب الصورة التي تبدو عليها، ربما لم تكن تأكل بشكل جيد، وبالتالى إما أنك زدت بعض الأرطال، أو فقدت الكثير منها، في كلا الحالتين فإن الصورة التي يبدو عليها جسمك كما تراها، وأنت متأكد أنها لن تثير الجنس الآخر كثيرًا، هذه المشاعر بانعدام القيمة وانعدام الأمل تطفو إلى السطح، ويسيطر عليك شعور بأن الصورة التي يبدو عليها جسمك غير طبيعية، أنت متأكد أنك لا تبدو مثل العارضين في المجلات، ستجد نفسك مهووسًا بعيوبك، ويزداد إحساسك بالاكتئاب عمقًا.

ما يغشاه وما تخشاه

الآن حان الوقت لنلقي نظرة عن قرب، ربما عندك مشكلة في منطقة ما – جزء من جسدك أنت مقتنع أن به عيبًا خطيرًا، لو كان باستطاعتك قم بتغطيته بالملابس أو بتصفيف الشعر أو مستحضرات التجميل، وإذا لم تستطع فسوف تصبح في حالة نفسية من التجهم، وتتبنى موقفًا سيئًا، إذا ما الذي يثير قلق الجنس البشري؟ ما يثير الدهشة أن الاهتمامات التالية تكون دائمًا ثابتة :

- يقلق الرجال من حجم القضيب، وإصابتهم بالصلع، وملاقاة ما يخبؤه القدر.

- تقلق النساء من حجم الثدي والأفخاذ غير المتناسقة ومن وزنهن.
- يقلق الجنسين من قصر أو طول القامة بشكل مبالغ فيه، تذكر لو كانت قدمك تلمس الأرض فأنت طويل بما فيه الكفاية !! ثم يوجد هناك من يمتلك قدمين كبيرتين جدًا أو أنفًا بحجم جزيرة صقلية، لو كنت تستطيع التفكير بجزء في جسدك فتأكد أن أحدهم يقلق منه أيضًا.

ما هو بالتحديد الجسم المثالي؟ أو بدقة أكبر هل هناك شيء يدعى الجسم المثالي؟ في الواقع يكون الشكل المثالي هدفا محركا – أو على الأقل يكون تعريف الشكل المثالي كذلك، إن جسمك له خصائص متفردة كما أنك تملك ذلك التفرد.


حقيقة :

تبعًا للمعهد الوطني للصحة يعاني ٧٥ ٪ من المصابين بالاكتئاب من انعدام الانجذاب إلى الجنس الآخر، قد تعالج الأدوية المضادة للاكتئاب حالة الاكتئاب، وتترك الخلل الجنسي كما هو.

الصدمة الثقافية

تعرف الصورة التي يبدو عليها الجسم ثقافيًا، تغير مفهوم الجمال تبعًا لأوقات مختلفة وفي أماكن مختلفة، ما هو جميل في حقبة ما يكون خارج الحسابات في حقبة أخرى، لكى تعرف الصورة التى يبدو عليها الجسم ثقافيا تجول قليلاً خلال التاريخ، وسوف تكون فكرة جيدة عن كيفية حدوث ذلك، ادرس بعض المنحوتات اليونانية، وسوف ترى أنها لم تهتم كثيرًا بالنحافة، اقفز بالزمن إلى القرن السابع عشر، وتوقف عند بيتر بول روبينز رسّام عصر الباروك الفلامنكي والذي أعطانا المصطلح الروبينيّة، لقد رسم النساء مع بعض اللحم يكسو عظامهن، لم يكن ذلك بسبب فقد الشهية، لماذا كانت البدانة مقبولة اجتماعيًّا؟ ببساطة طوال فترات التاريخ السابقة كان الأغنياء فقط يستطيعون توفير الطعام الكافي ليصبحوا بدناء، لقد كانت علامة على رفعة الحالة الاجتماعية، وفي الوقت الحاضر فإن النحافة أو حتى النحول هو المقياس المثالي في المجتمع للجسم الجميل، هذا ليس شيئًا صحيًا.

فلتكن معجبًا بمظهرك الخارجي

عندما تشعر بالرضا عن شكلك تستطيع أن تهمل الرسائل الإعلامية التي توحي لك بأنك تمتلك جسمًا غير مثالي، وتدرك حقيقة أنها تمثل نوعا من البدعة والموضة، على أي حال عندما تتعامل مع الاكتئاب تكون كل صورة أو إعلان بمثابة شيء ثابت يذكرك بأنك لست بخير، وتؤدي إلى توتر أكبر، وعندها تشعر بالسوء أكثر، ولوعرفت أكثر عن حياة هؤلاء العارضين ذوي الجسم المثالي، فسوف تجد قلقا وتوترا كبيرا، إذا ماذا تفعل؟ ركز على جزء من جسدك تعرف أن يبدو جميلاً، هل عندك عظام جميلة للخدين؟ أو تمتلك فكًا وعرًا؟ أو سيقانا نحيفة ورشيقة؟ الاكتئاب لم يغيرهم وأنت تعرف ذلك، وعندما تبدأ بالإحساس بشكل أفضل بالنسبة لمظهرك الخارجي،فسوف تستطيع أن تتحكم فى حالة الاكتئاب عندك، وعموما الشيء المهم في كل هذا هو أنه حالما تبدأ في الإحساس بشكل أفضل، فسوف تبدأ أيضًا في العناية بنفسك بشكل أفضل.

الإعاقة الهرمونية

لو كنت من الذكور هل فحصت مستوى هرمون التستوسيترون من قبل، المستوى القليل من التستوسيترون يؤدي إلى انخفاض رغبتك، الشيء نفسه ينطبق على هرمون الغدة الدرقية، ويؤثر هذا على الرجال والنساء على حد سواء، نقص هرمون الغدة الدرقية قد يؤدي إلى خلق أعراض الاكتئاب.

قرأت عن الاكتئاب الذي يتبع الولادة في الفصل الرابع، هذا النوع من الاكتئاب يرجع إلى التقلبات الهرمونية، النساء اللاتي يظهر عليهن اكتئاب ما بعد الولادة يكون اهتمامهن قليلا بالممارسة الجنسية، ويتلاشى هذا مع استعادة التوازن الهرموني، ويعود الاهتمام بالممارسة الجنسية أيضًا، على الطرف الآخر من السنوات ذات الخصوبة يأتي سن اليأس بكل الأعراض الهرمونية مرة أخرى، إنه مثل الوصول إلى سن البلوغ، على الرغم من أنه في هذه المرة وعلى العكس يكون هناك أرق وسخونة واحمرار الجلد وتقلب الحالة المزاجية والمعاناة الجسدية من جفاف المهبل وضعف الانجذاب الجنسي إلى الطرف الآخر

مما يجعل الاتصال الجنسي غير مريح وغير مشبع للرغبة، لو كانت هذه الأعراض تؤثر بشكل سلبي على حياتك، تكلمي مع طبيبك، فليس عليك أن تعاني من سن اليأس.

الأعراض الجانبية للعقاقير الطبية المؤثرة على النواحي الجنسية

قد تسبب بعض مضادات الاكتئاب الاضطرابات الجنسية في الرجال، لذا لو لم تكن تشتكي من أي مشكلات قبل أن تبدأ في العلاج، تكلم مع طبيبك الذي وصف الدواء، هذا الموضوع لا يسبب أي إحراج، الممارسة الجنسية بشكل صحي هي الهدف، وتعديل الأدوية التي تأخذها قد يساعدك على تحقيق ذلك.

كيف لقرص صغير من الدواء أن يسبب تلك المشكلة الكبيرة؟

مازال العلم لم يكشف الأسرار عن الكثير،ومنها أسرار الوظيفة الجنسية داخل الجسم، ما يعرفه العلماء على أي حال هو أن الهرمونات لها علاقة بذلك – من المحتمل أن لا تندهش لذلك، بعد ذلك يصبح الأمر معقدًا، يوجد مادتان من الناقلات العصبية وهما الدوبامين والسيروتونين لهما علاقة وثيقة بذلك؛ يزيد الدوبامين من الوظيفة الجنسية فيما يقلل منها السيروتونين، كما أن التستوستيرون وهو هرمون آخر له علاقة بذلك، إنه فريق الممثلين يدخل من يسار مسرح الأدوية!!

الأسماء، من فضلك

قد يبدو ذلك مثل أنك تخطو خطوتين للأمام وثلاث خطوات للخلف، ينقص لديك الدافع الجنسي بسبب الاكتئاب، ولكن العقاقير التي تعالج الاكتئاب تضع تأثيرها الموهن على الأداء، على أى حال لا يتضمن ذلك كل العقاقير الطبية، لذا يكون التحدث مع طبيبك عن الخيارات المتاحة أمرًا مهمًا، وإليك بعض العقاقير المضادة للاكتئاب التي توصف بشكل معتاد، مع استخداماتها الطبية، والأعراض الجانبية المحتملة التي لها علاقة بالوظيفة الجنسية:

مثبطات الإنزيم مونو أمين أوكسيداز

-مثل الميكلوبيميد (و يتوفر في سوق الدواء تحت اسم مانيركس أو إيروركس)،

والفينيلزين (و يتوفر في سوق الدواء تحت اسم نارديل) قد تؤدي إلى ضعف النازع الجنسي والعجز، وتأخر الإحساس بقمة النشوة الجنسية، واضطرابات القذف، تتضمن الأمثلة الأخرى من مثبطات الإنزيم مونو أمين أوكسيداز أيزو كاربوكسازايد (و يتوفر تحت اسم ماربلان)، وسيليجيلّين (و يتوفر تحت اسم إيلديبريل) ،والترانايل سايبرومين (و يتوفر تحت اسم بارنات).

المثبطات النوعية لعملية إعادة امتصاص السيروتونين داخل الخلية

-البروزاك (و تركيبه الكيميائي هيدروكلوريد الفلوكسيتين) تم ملاحظة أنه يقلل من النازع الجنسي ويسبب العجز (www.prozac.com)

-الأمثلة الأخرى من المثبطات النوعية لعملية إعادة امتصاص السيروتونين داخل الخلية تتضمن الستالوبرام (و يتوفر تحت إسم سيليكسا) والفلوفوأوكسامين (و يتوفر تحت اسم لوفكس) والباروكسيتين (و يتوفر تحت اسم باكسيل) والسيرترالين (ويتوفر تحت اسم زولوفت).

مضادات الاكتئاب ذات التركيب ثلاثي الحلقات

-أميتريبتيلّين – قد تسبب نقصان الدافع الجنسي والعجز، وتأخير أو عدم وجود النشوة في نهاية العملية الجنسية، واضطرابات القذف.

يأتي في المرتبة الأولى من حيث شدة حدوث الاضطرابات الجنسية المثبطات النوعية لإعادة امتصاص السيروتونين داخل الخلية، ثم يأتي بعدها مثبطات إنزيم المونو أمين أوكسيداز، ثم مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات.

تنبيه:

حان الوقت لتكون صريحًا، لو كنت منغمسًا في العقاقير الترفيهية، يجب عليك إخبار طبيبك، بعض هذه العقاقير يمكن أن تتداخل مع الأدوية العلاجية الموصوفة لك عن طريق وصفة طبية، ويمكن أيضًا أن تكون مصدر مشكلتك!

حسنًا، فماذا أصنع أنا؟

قبل كل شيء اقرأ البطاقات الموجودة على الأدوية، إذا أرشدتك إلى عدم تعاطى الكحوليات عند أخذك للدواء، أو إذا حذرتك من القيادة، خذ هذه التحذيرات بصورة جدية، تكلم مع الصيدلي أو طبيبك المعالج إذا كان عندك أسئلة، اسأل ما إذا كانت هذه الأدوية لها أي تداخلات سلبية مع الوصفات الطبية الأخرى التي تتداوى بها، واذكر أيضًا أيًا من أدوية الوصفات السريعة التي تأخذها، كن مستهلكًا مطلعًا وواعيا للأدوية.

أنت تعتقد أن هناك مشكلة

لو توقعت الأعراض الجانبية للأدوية التي تتعاطاها تكلم مع طبيبك المعالج، ولا تنتظر فلا حاجة لأن تكون تعيسًا، لا تتوقف أيضًا عن أخذ الأدوية الموصوفة لك بواسطة وصفة طبية، وإذا توقفت قد تجد نفسك تتعامل مع مشاكل أسوأ؛ فبعض الأدوية تحتاج إلى تناقص جرعتها تدريجيًا بدلاً من وقفها المفاجئ، لذا اكتشف أفضل ما يمكن عمله.

هل هذا يعني أنني لابد أن أكون مكتئبًا؟

لا! لم يحدث الاكتئاب بين ليلة وضحاها وأيضًا لن يكون الشفاء كذلك، هناك أدوية أخرى يمكن لطبيبك المعالج أن يصفها لك، بالإضافة إلى جرعات أخرى لتجربتها، كن صبورًا ومثابرًا، سوف تجد الدواء الصحيح والجرعة الصحيحة المناسبة لك.

الممارسة الجنسية والأنواع المتعددة من الاكتئاب

بما أنه توجد أنواع متعددة من الاكتئاب فهناك طرق مختلفة يتأثر بها الدافع الجنسي، وبالتالى يكون من المنطقي وجود طرق مختلفة لاستعادة كامل صحتك الجنسية.

الاختلال العاطفي الموسمي

إنه مظلم، مليء بالكآبة، وتشعر بالكآبة حتى الاشمئزاز والإحباط أيضًا، لو جربت علاجًا بواسطة الإضاءة ووجدت أنه ساعدك، احضر بعض ذلك الضوء إلى غرفة النوم، لو لم تستطع الهروب إلى المناخ الأكثر إشراقًا بأشعة الشمس فلتبتكر بعض الأشياء في منزلك، ليس من الضروري ممارسة الجنس مع زوجتك في الظلام، قم بتغيير مخدعك وحول الليل إلى نهار، قد يكون مبهجًا أن ترى ما تفعل بدلاً من أن تتحسس في الظلام!

الإعياء العقلي

يكون الإعياء العقلي شائعًا بين المسنين، إنه مثل أن تصاب بحمى خفيفة، أنت دائمًا تشعر بالهبوط، وتحس بذلك في بعض الأيام أكثر من الأخرى، الاكتئاب هو الرفيق الدائم، ويكون رفيقًا غير لطيف في الفراش على أي حال، لذا يستدعى طرد الإعياء العقلي خارج غرفة النوم بعض المجهود، هل تشعر بتحسن عندما يتقدم النهار؟ الصباح الباكر قد لا يكون الوقت الأفضل لمعاشرة زوجتك، لو كنت تشعر أنك في أفضل حالاتك في حوالي منتصف الليل فقد يكون ذلك هو الوقت الذي تبذل فيه قصارى جهدك ،وتعزف سيمفونية ضوء القمر الخاصة بك.

الاضطراب الاكتئابي الكبير

هنا حيث تقع الضربة المضاعفة، في بداية كل شيء يكون فقد الاهتمام بالممارسة الجنسية، هذا جزء من الضعف العام وهو أحد أعراض الاكتئاب، ثم إيجاد الدواء الصحيح الذي لا يؤدي إلى خلل في الوظيفة الجنسية كعرض جانبي غير مرغوب فيه يأتي تاليًا، الشيء الطيب هنا أنك حالما تختار العلاجات الصحيحة وتبدأ تلك العلاجات في علاج أعراض الاكتئاب الذي أصابك يعود بصفة عامة الانجذاب إلى زوجتك، وتستطيع أن تسترد هذا الجزء الهام من حياتك.

إن ذلك كلّه يدور حول العلاقات

الجنس البشري مخلوقات اجتماعية، وبدقة أكثر نحن نحتاج إلى الآخرين من حولنا، نحن ننضم إلى المنظمات ذات الطابع الخدمي أو إلى المجتمعات الأخوية أو

مؤسسات العبادة أو المجموعات التطوعية، نحن نجتمع مع الآخرين الذين يشاركوننا اهتماماتنا وهواياتنا، وتظل الأسرة هي اللبنة الأولى للمجتمع، إنه من الصعب أن نرى كيف لشخص أن يظل وحيدًا على الإطلاق مع كل هذه الآراء، ومع ذلك فالوحدة شيء شائع لنا جميعًا.

هناك فرق شاسع بين أن تكون بمفردك أو أن تكون وحيدًا، ربما تختار أن تكون بمفردك في بعض الأوقات، وأنت تعرف أنك عندما تريد رفقة أحدهم تستطيع التواصل مع الآخرين، الوحدة على أي حال هي نوع آخر من المشاعر، تأتي على غير طلب، وتبقى أو تذهب تبعًا لشروطها، الوحدة والاكتئاب هما ابنى العم الأوائل.

لو كنت مكتئبًا فمن الأفضل الزواج عن البقاء أعزبا – ذلك على الأقل تبعًا للدراسة التي أجريت في جامعة ولاية أوهايو في كولومبوس ونشرت في يونيو ٢٠٠٧ في مقال في صحيفة الصحة والسلوك الاجتماعي، بالنسبة للدراسة فقد بحث الدارسون حالة ٣٠٦٦ من الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٥ عاما وما هم أصغر من ذلك، وجد بشكل كلي أن المشاركين الذين تزوجوا حصلوا على معدل أقل بمقدار ٣،٥ درجة في اختبار للاكتئاب يتضمن أثنى عشر عنوانًا، المشاركون المصابون بالاكتئاب حصلوا على ٧،٥ درجة أقل من هؤلاء الذين لم يتزوجوا، على الرغم من أن حياتهم الزوجية لم تكن مثالية مع تسجيل سعادة أقل وشجار أكثر، وتم اعتبار التحسن النفسي ذو دلالة إحصائية.

هل تريد هزيمة الاكتئاب؟ يمكنك اعتبار الممارسة الجنسية كعلاج!

هذا صحيح، لقد قرأت تلك العبارة بشكل صحيح (لو كنت تريد التحسن،فأنت تحتاج أن تأخذ دواءك) لقد سمعت تلك النصيحة طوال حياتك ولو كان عندك أطفال ستقول لهم الشيء نفسه إلى حد كبير، الآن إنه دورك، الممارسة الجنسية هى الدواء، والأكثر من ذلك إنها تستطيع مساعدتك في الشفاء من أعراض الاكتئاب، الجزء الأفضل يتمثل في امتلاكك لكل الأدوات التي سوف تحتاجها، وللحفاظ على تلك الأدوات يعني استخدامها بانتظام، لو كنت تعاني من انخفاض

انجذابك إلى زوجتك، اسأل طبيبك المعالج كيف تستعيد حالتك الطبيعية.

وصفة طبية للإجهاد

في بعض الأحيان تجبر نفسك ببساطة على فعل شيء ما، حتى لو لم تكن ترحب بذلك في تلك اللحظة، عندما تكون مكتئبًا فإن فكرة أن تمارس الجنس تبدو أكثر مشقة من كونها تستحق المحاولة، ويكون انجذابك إلى زوجتك ليس في ذروته أيضًا، هل يعني ذلك أن ممارسة الجنس ليست مطروحة للنقاش؟ لا يجب أن تكون كذلك، ليس كل فعل ينم عن الألفة يجب أن ينتهي بالجماع، خذ في الاعتبار الخبرات المتاحة أمامك، عندما يتعلق الأمر بالرومانسية فإن هناك خيارات قليلة حقًا.

اللمسة الإنسانية هي سبب عظيم في الشفاء، يقلل التدليك بشكل كبير من الضغوط التي يعاني منها المرء، وهو شيء يمكن أن تصنعه لزوجتك أو تصنعه زوجتك لك، تدليك القدم وتدليك الظهر وتدليك الرقبة والأكتاف، اختر إحدى هذه الأشياء أو كلها واسترخ، قد تقرر أن تتحدث أو لا، ولكنك سوف تجد أن المواضيع التي تثار في ذهنك وقت التدليك هي مواضيع مبهجة، ويصحب ذلك إحساس بالصحة الجيدة، ومن ذا الذي يعرف إلام يقود ذلك؟؟

القيام بواجباتك المنزلية

كانت الأبحاث مشغولة بإيجاد فوائد الممارسة الجنسية، سجل موقع فوربس على الشبكة العنكبوتية دراسة مطولة لحوالي ١٠٠٠ من الرجال في منتصف العمر، أجريت بواسطة كلية الملكة في بلفاست، ونتائج الدراسة نشرت في الجريدة الطبية البريطانية عام ١٩٩٧، الدراسات الأخرى أكملت هذه الدراسة وأكدت نتائجها ما توصلت إليه هذه الدراسة :

- بعد عملية الجماع تتحسن حاسة الشم عندك، لهذا السبب تحس بالجوع! وجبة جيدة سوف تساعدك على التغلب على الاكتئاب، وحبذا لو طلبت خدمة التوصيل إلى المنزل، فليس عليك ترك المنزل.

- يقل عامل الخطر من الإصابة بنوبة قلبية بمقدار النصف بالنسبة للرجال الذين يمارسون الجنس ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع.
- ممارسة الجنس تمرين جيد، تستطيع حرق ٢٠٠ سعر حراري خلال ممارسة الجنس، وهذا يساوي ٥٠ دقيقة من التمرين على جهاز المشي في المكان، وجدت الأبحاث أن معدل نبضات قلبك يرتفع من ٧٠ ضربة للدقيقة إلى ١٥٠ ويتساوي هذا مع رياضي يبذل كل جهده.
- ما فعله هؤلاء العلماء هو شيء لا ينقصه الدهشة، يستطيع الجنس أن يساعدك في التحكم في وزنك، أن تجعل ذلك الجسم في شكل مناسب سوف يساعدك ذلك على تحسين مظهرك الشخصي، هذه الدراسات المخلصة حددت أنك تستطيع أن تتخلص من مكافئ ستة شمعات كبيرة لو مارست الجنس ثلاث مرات كل أسبوع لمدة عام.
- بالنسبة للنساء عندما يقتربن من قمة النشوة تزداد مستويات هرمون الأوكسيتوسين أكثر خمس مرات من المعدل الطبيعي، هذا يحفز إفراز الإندورفينات داخليًا والتي تعمل على إزالة الألم من الجسم.
- عندما يصبح المرء أكبر في السن هذا يعني أن التحكم في المثانة يصبح أقل، وتستطيع ممارسة الجنس مساعدتك في هذه المشكلة المحرجة، حيث تعتمد الممارسة الجنسية على العضلات نفسها التي تتحكم في جريان البول، لذا عندما تمارس الجنس أكثر يكون بإمكانك التحكم في المثانة بشكل أفضل وتمرن عضلاتك أكثر، فيما يعرف بتمارين قاع الحوض.

سؤال:

ما هي تمارين قاع الحوض؟

اكتشفها دكتور أرنولد كيجيل وهو طبيب أمراض نساء وهي تمارين لقاع الحوض لتقوية عضلات العانة في الجزء العصعصي، للتوضيح نحن نتكلم عن قاع

الحوض، وليس تمارين القاع! تتضمن التمارين بشكل تبادلي قبض وبسط تلك العضلات إراديًا.

• عندما تكون مكتئبًا فإن جهازك المناعي يكون كذلك، تبعًا للدراسة التي أجرتها جامعة ويلكيز هؤلاء الذين شاركوا في الدراسة وكانوا يمارسون الجنس مرة أو اثنتين في الأسبوع، كان الجسم المضاد A من البروتينات المناعة في الدم أعلى بنسبة ٣٠ ٪، هذا الجسم المضاد من المعتقد أنه ينشط جهازك المناعي.

الاتصال

لقد قرأت كيف أن المشي يمكن أن يواجه التأثيرات الأشد إنهاكًا من الكآبة، ولكن يظل هناك المزيد لتفعله، قد يكون السكوت من ذهب في بعض المواقف، ولكن حل الصعوبات ليس أحد تلك المواقف، العلاقات الجيدة يمكن أن تصمد أمام كل أنواع العواصف، ولكن يجب أن تعرف في أي اتجاه تعصف الرياح، لو كنت متزوجًا يصبح ذلك مثل المقولة: «في السراء والضراء، في المرض والصحة» والتي تقال في مراسم الزفاف.

إنه دورك لتحمل الحمل

في كل العلاقات تكون النسبة المثالية للأخذ والعطاء هي ٥٠ ٪، هذه هي النسبة المثالية، ولكن الحياة تبتعد دائمًا عن المثالية، هناك أوقات جيدة وأخرى سيئة، ودائمًا ما يبدو أن الأوقات السيئة تأتي مجتمعة، كما لو أن الأقدار تلعب معك لعبتها لترى كم من الأمور تستطيع تحملها، لذا لو كان عندك مشكلة جذرية، وتشعر بالفوضى العاطفية الموسمية، ولا تستطيع تذكر آخر مرة قال فيها زوجك/ زوجتك «أنا أحبك»، يجب أن تدرك أن كل هذا مؤقت، سوف تشفى، وسوف تشرق الشمس مرة أخرى، حتى لو لم تسمع بعد هذه الكلمات البسيطة حاول أن تقولها بنفسك، ربما يكون دورك لتحمل الحمل.

عندما قلت: «أنا أوافق على الزواج» لم أكن أفكر في ذلك

إنه من السهل أن تكون مع أحدهم، عندما يكون كل شيء على ما يرام وأنت

تشعر شعورًا عظيمًا وتبدو على خير حال وتستمتع بمباهج الحياة، في أوقات الراحة على أي حال ليس ذلك من البهجة في شيء أن تكون مع أحد ما يتصيد في الماء العكر، ويبحث عن مكان ليرقد مع أسماك القاع، في هذه الأوقات يساعد تكرار الكلمة السحرية المذكورة سابقًا «كل شيء له نهاية» إنه من المحتمل بصورة كبيرة عند نقطة ما سوف تكون أنت الشخص الذي يحتاج إلى الرعاية والاهتمام، في خلال هذا الوقت من التوتر العالي عندما يكون شريكك يعاني من الاكتئاب خذ بعض الوقت لتعتني بنفسك، قد ينجذب ذلك ليكون ٨٠ في علاقة من النوع ٨٠\٢٠.

بعض الاستنتاجات النهائية على الممارسة الجنسية

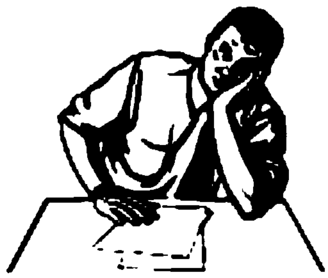
الجنس البشري كله عبارة عن كائنات ذات ميول جنسية، ولكن الممارسة الجنسية مصطلح معقد، يكون البشر مبرمجون في غالب الأحيان عن طريق الجينات، يعود نشاطهم إلى تركيبهم الحيوي، يتكيفون عقليًا، ويرتبطون عاطفيًّا ليحصلوا على أفضل ميزة من أجل غرض واحد وهو ضمان بقاء النوع، إنها مسئولية كبيرة، ولكن أداء الواجب يمكن أن يكون من بين أمتع التجارب التي تقدمها الحياة.

عين المحب

يتأقلم الناس بشكل جيد عندما يكونون مع الآخرين الذين يشاركونهم اهتماماتهم وعواطفهم، وتصبح العلاقة أفضل عندما يجدون شركاء يقبلونهم كما هم، بعض أسعد الزوجات لم يربحن أي مسابقة للجمال، يجب أن تعود إلى المقولة المختبرة عبر الزمن: «الجمال جمال الروح» إن ما يهم هو الداخل، وعندما يكون ذلك الذي بالداخل عطوفًا ومتفهما لشريك يمر بأوقات عصيبة، تكون هذه هي العلاقة التي تصمد مع الزمن.

تبحث عن العلاقة ذات الطبيعة ٥٠\٥٠؟ سوف تبحث طويلاً وربما للأبد، ابحث بدلاً عن ذلك عن علاقة يتبادل فيها الاثنان تحمل الحمل، ربما يبدو هذا في صورة ٦٠\٤٠ أو ٧٠\٣٠، ولكن كيف تقيس الحب؟ وحقيقة الحب هي أنك حقًا واقع في الحب ولا تحتفظ بأي حسابات لذلك.

الفصل السادس عشر



عندما تبدأ التفكير في إنهاء حياتك

هذا عنوان فرعي للاكتئاب لا أحد يريد مناقشته، ولكنه يستحق ربما الاهتمام الأكبر، إن الانتحار هو الرد المأساوي للاكتئاب، ولكن لسوء الحظ يحدث هذا، لا يعني أنك لو كنت تصارع الاكتئاب فسوف تصبح انتحاريًا، أو أنت في خطر من أن تصبح كذلك، عني هذا الفصل أن يقدم نبذه تعليمية للنهاية المتطرفة لحالة الاكتئاب، في هذا الفصل سوف تلقي نظرة على المفهوم الشامل لعملية الانتحار فيما يتعلق بالإحصائيات وعوامل الخطورة والخرافات، وهناك أيضًا معلومات محددة وتفصيلية لتساعد على توجيه إرادتك بوضوح فى هذا المكان المظلم.

الاكتئاب والانتحار

لقد عرفنا الكثير عن المخ أكثر مما كنا نعرف في الماضي، ولكن هناك الكثير الذي لا نعرفه بعد، فمثلا عند أي نقطة يتخذ الشخص المصاب بالاكتئاب قراره بأن الألم في الحياة لا يطاق، ولابد أن يضع نهاية لحياته بالموت؟

من السهل إعطاء أحكام لو أنك لم تجرب أبدًا أعماق اليأس الذي قد يقود شخصا إلى أن يعتبر الانتحار هو المهرب الوحيد له، ليس هناك كلمات تستطيع أن تعبر عن هذا الإحساس الشامل والمتناهي بفقدان الأمل، على أى حال لو خبرت ذلك من قبل،فأنت تعرف لماذا وكيف يكون ذلك.

ما هو الرابط بين الاكتئاب والانتحار؟ إنك لا تستطيع أن تفكر وتستخدم عقلك في

حالة الاكتئاب، إنه يسيطر ويصبح كيانًا حيًا في حد ذاته، وتبلي بلاءًا كبيرًا بعزيمة قوية لتستطيع مساعدة نفسك، وقد يأتي وقت يبدو فيه الصراع أكثر مما تستطيع تحمله، هذا لا يعني أن كل الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب سوف يمضون قدمًا ليتحروا، ولكن التفكير في الانتحار شائع خاصة بين المصابين بالاكتئاب الحاد، الإحساس بالألم يصبح موجعًا، والألم الناتج عن الاكتئاب يكون عميقًا جدًا حتى يصبح كبيرًا جدًا، عندها يبدأ التفكير في الانتحار، ويكون من الممكن أن تدور فى مخيلة الشخص أفكار عن الانتحار.

ما الذي يدفعنا

تدور أقوى الغرائز التي نمتلكها حول الحفاظ على النوع، مثل الحفاظ على النفس والتناسل وغريزة الأمومة، يمكن اعتبارها كلها تدور في فلك نفس الفكرة المركزية لبقاء النوع، بذلك الخصوص نحن نشترك في بعض الخصائص المهمة مع أعضاء آخرين في عالم الحيوان، على أي حال يختلف الإنسان عنهم بأنه يميل إلى التفكير في دوافعه، ويحللها، وينكرها في بعض الأحيان، ويجد بهجته فيها كلما كان ذلك ممكنًا، يثير الانتحار كل أنواع الأسئلة عن الدوافع الأساسية لجنسنا البشري.



حقيقة:

إن الانتحار في جوهره شيء غير قانوني، إنه فعل إجرامي، لذا بصورة فعلية يمكن أن تحاكم لإقدامك على الانتحار، قد تعتقد أن حياتك هي ملكك تفعل بها ما تشاء، ولكن المجتمع لا يشاركك الرأي نفسه، المجتمع له مصلحة خاصة في وجودك لأهدافه الخاصة، وقد شرّع القوانين ووضع المحرمات لتحمي تلك المصلحة.

ما الذي يحدث بطريقة عرضية؟

مع شخص اهتم من قبل بمحاولة الانتحار مرات عديدة يبقى الأمل ضعيفا فى أن الموت كان حدثا عرضيًا، إنه من الصعب جدًا قبول فكرة أن أحدا ما سوف ينهي حياته بالفعل عن عمد، ويعد الانتحار خرقًا لاتفاق غير مكتوب وغير معلن مع الأعضاء الآخرين من الجنس البشري، إنه انفصال غير ناضج عن العشيرة، وهناك

نتائج أخرى للانتحار أيضًا، منها أسرة يتركها المنتحر وراءه لتكافح ماديًا، وعندما يكون الانتحار هو السبب الرسمي للموت فإن ذلك ينهي أي استفادة من التأمين على الحياة، وأيضًا بالإضافة للحزن هناك مشقة حقيقية، تلك المشقة التي قد تحول ذلك الحزن المبدئي إلى غضب.

الإحصائيات عن الانتحار

إنه من الصعب أن تضع إحصائيات دقيقة عن الانتحار، لأن هناك حوادث انتحار عديدة يحكم عليها بأنها حدثت بشكل عرضي، بالعمل على مصادر المعلومات المتاحة على أي حال تمكنت الأبحاث مجتمعة أن تضع صورة غير كاملة، تبعًا للمعهد الوطني للصحة:

- يأتي الانتحار في المرتبة الثالثة ضمن الأسباب الرئيسية للوفاة بين البالغين في الولايات المتحدة.
- طبقًا للسجلات كان هناك ٣١٦٥٥ حالة انتحار في الولايات المتحدة في عام ٢٠٠٢.
- ٨٠ ٪ من حالات الانتحار تكون من نصيب الذكور.
- أصحاب البشرة البيضاء يميلون للانتحار مرتين ضعف أصحاب البشرة السمراء والذين هم من أصل أسباني.
- تحاول النساء أكثر من الرجال الانتحار، ولكن ينجح الرجال في الانتحار بمقدار أربعة أضعاف أكثر من نجاح النساء.
- يزداد الخطر من الانتحار مع زيادة العمر، يظهر الذكور من أصحاب البشرة البيضاء في عمر خمسة وثمانون عامًا فأكثر معدلاً أكبر بستة مرات من المعدل القومي.

تمنحنا الإحصائيات الأرقام ولكن تخبرنا بالقليل أو لا شيء على الإطلاق عن الناس الذين يصنعون تلك النسب المئوية، الفصول اللاحقة تبحث في أنواع من

السكان، والعوامل التي تزيد الخطورة، وبعض العلامات يمكن البحث عنها عندما يقع أحدهم في تلك المجموعات.

المراهقون

بالاهتمام بالعامل الهرموني كعامل أساسي هنا فالإحساس بالوحدة والترك وحيدًا وعدم الانسجام مع المجموعة يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، خسارة صديق أو محبوب يمكن أن يدفع الأفكار عن الانتحار إلى السطح، لحسن الحظ تكون الرغبة الحقيقية في عدم إكمال المحاولة، ولكن لكسب الاهتمام والعطف، فهؤلاء الأشخاص الصغار يرون أنهم لا يملكون طريقة أخرى غير التفكير فى الانتحار، للدخول في حيز اجتماعي، واكتساب مكانة اجتماعية .

محاولات الانتحار المتعددة شائعة في المراهقين، وعندما يقدم المراهق على محاولة الانتحار فإن وسائل الإعلام يمكن أن تحول الموت المأساوي إلى لوحة جميلة، وتضع سلسلة من محاولات الانتحار موضع التنفيذ؛ ففى التغطية الإعلامية لمحاولة الانتحار يكون هناك مقابلات مع أصدقاء المراهق، واهتمام دقيق بالتفاصيل المريعة للموت، تعمل وسائل الإعلام كملاك للرومانسية إلى أقصى حد!!

بعض المراهقين المهمّشين على حافة المشهد الاجتماعي ربما يرون في الانتحار طريقة لجذب الانتباه، بتلك الطريقة البعيدة عن الواقع يرون أنفسهم أخيرًا في مركز الاهتمام، من وجهة نظرهم أنهم ينظرون إلى الأسفل إلى أصدقائهم المنتحبين وعائلتهم الحزينة من مكان ما في السماء، مأخوذين بذلك الوهم، فلا يستطيعون أن يدركوا نهاية ذلك الطريق.

تحذير:

المراهقون وخاصة هؤلاء الذين ليسوا جزءًا من المجموع يمكن أن يظهروا علامات تدل على أنهم معجبون بفكرة الموت، تكلم معهم عن النهاية الحتمية للانتحار، وكيف أنها لا تحل المشاكل، ولكن تخلق كثيرًا منها، لو كنت متميًا لمنظمة

دينية سجّل المساعدة التي يمكن أن يصنعها رجل الدين، اتّصل بطبيبك المعالج للحصول على توصيات، لتعرف كيف السبيل لتمضي قدمًا في هذا الطريق.

لو كان المراهقون يقدمون على الانتحار في مجتمعك كن يقظًا من تأثير ذلك، وما الذي يعنيه لابنك المراهق، وكن منتبهًا لأي سلوك أو حديث قد يدل على الإعجاب بفكرة الموت.

سوء استخدام العقاقير الناتج عن تعاطي المواد المخدرة والكحوليات قد يكون له دور أيضًا في أنه يزيل الإحساس بالخوف الذي يمنع الإقدام على المحاولة، قد يحصل المراهقون الذين يتأملون فكرة الانتحار على الشجاعة اللازمة للإقدام على المحاولة، بواسطة الكحوليات أو المواد المخدرة.

النساء

غالبا تقدم النساء على الانتحار أكثر من الرجال، ولكنهن ينجحن في ذلك بنسبة أقل، ويمكن أن يخترن طرقًا مثل قطع الرسغ، أو أخذ جرعة زائدة تسمح بإمكانية العثور عليهن قبل حدوث الموت، في هذه الحالة يكون الهدف أن تلهب مشاعر الاهتمام، أو تصلح علاقة على حافة الانهيار، بالطبع إن مثل هذه المصالحة لا تحدث أبدًا لو أن محاولة الانتحار انتهت بنجاح، ويمكن أن تكون محاولة الانتحار هي القشة الأخيرة التي تقطع بشكل نهائي علاقة رومانسية؛ فالنساء اللائى يملكن جدية أكبر في المحاولة قد يفضلن أن يستخدمن سلاحًا ناريًا أو أيًا من الوسائل المميتة التي لا يمكن الرجوع فيها، دائمًا خذ أي ذكر للانتحار على محمل الجد، ولا تفترض أن أحدهم يبحث فقط عن الاهتمام.

الرجال

بعض العوامل التي تبرر عزوف الرجال عن طلب المساعدة في الأمراض الطبيعية تنطبق أيضًا على قطاع الصحة النفسية، فعندما يعانون من أعراض الاكتئاب، قد يجدون أنفسهم بدون الأدوات الضرورية للمواجهة، وربما يشعرون بالعجز في

مواجهة المشاكل، حينئذ من الممكن أن يتحولوا إلى التفكير في الانتحار.

في حين قد تحاول النساء الانتحار بمعدل أربعة مرات أكثر من الرجال، ولكن يكمل الرجال محاولة الانتحار أكثر من النساء، يستخدم الرجال وسائل مميتة أكثر قسوة مثل السلاح الناري أو بشنق أنفسهم، مما لا يعطي نافذة من الوقت يمكن من خلالها إيجادهم وإنقاذهم قبل حدوث الموت، ولا يتواجد الرجال في الأماكن التي يمكن فيها اعتراض عملية الانتحار، عندما يقول أحد ما أنه يفكر في الانتحار فخذ كلامه على محمل الجد، فربما لن يكون عندك تلك الفرصة السهلة لإيجاده بشكل سريع، وفي الوقت المناسب للمساعدة قبل أن ينجح في المحاولة.

كبار السن

تمثل العزلة السبب الرئيسي للانتحار، وكبار السن يمكن أن يمثلوا المجموعة الأكثر عزلة من مجموعات السكان التي نبحثها، وعندما تجتمع العزلة مع اعتلال الجسد وعدم المقدرة تزداد الخطورة بشكل تصاعدي، المأساة هنا أن كثيرًا من المسنين يرون طبيبهم المعالج على أسس دورية ولكن يسمحون لطبيبهم أن يطلع على أعراض الاكتئاب التي تصيبهم، لو قام شخص مسن بمحاولة انتحار فإن حالته الجسدية عمومًا لن تسمح بالشفاء الكامل، قد يؤدي ذلك إلى عمق الإحساس بالاكتئاب ومحاولة لاحقة ناجحة، إن المأساة الحقيقة تتمثل في أنه كان بالإمكان علاج ذلك الاكتئاب، ولا يجب أن يكون التقدم في السن بمثابة حكم بالإعدام.

عوامل الخطورة

تدل الإحصائيات على العديد من عوامل الخطورة المتعلقة بالانتحار، ولكن الأسباب الأساسية المؤدية للانتحار ليست دائما واضحة، أن تخسر شيئًا قد يكون ذلك هو الشيء غير المرئي، خسران الصحة أو خسارة من تحب، أو خسارة وظيفة، أو أي خسارة أخرى مؤثرة، أي من هذه الأشياء قد يكون السبب الذي يؤدى إلى الاكتئاب، وعندما ينشغل الناس بالعقاقير المخدرة والكحوليات لتساعدهم على مواجهة هذه الخسارة، تزداد المشاعر السيئة سوءًا، لذلك لو تعرضت أنت أو أى شخص تحبه إلى

خسارة حديثة، كن يقظًا لكيفية تأثير ذلك ربما على صحتك العقلية بصفة خاصة، واتخذ إجراءات ملائمة للحصول على المساعدة.

ضرورة: الحياة والخسارة شريكان، كل منا يعيش الحياة ويمر بسلسلة من تجارب الفراق واللقاء، عندما تكون الخسارة أكبر من قدرتك على مواجهتها، في اللحظة نفسها قد تشعر بأعراض الاكتئاب، وعندها من الضرورى أن تلجأ للمختصين لمساعدتك على التغلب على هذه المشاعر.

الحالات الصحية ذات الأهمية الثانوية

بعض الحالات الصحية على وجه التحديد، أو الأدوية التي تستخدم لعلاجها يمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب، الذي قد يؤدي إلى الأفكار المتعلقة بالانتحار،إن إدراك أن الصحة معتلة وتلاشي القدرة الجسمانية لفترة طويلة قد يؤدي إلى مشاعر اليأس، المرض المزمن قد يؤدي إلى اكتئاب مزمن أو إعياء عقلي، وبدون العلاج بمضادات الاكتئاب أو العلاج النفسي قد تتطور هذه الأفكار إلى الحد الذي يبدأ فيه الفرد في التفكير جديًا في الانتحار، لو لديك حالة مزمنة لا تحتاج أن تتصارع مع الاكتئاب أيضًا، تكلم بصورة أولية مع الشخص المسئول عن توجيهك صحيًا عن الخيارات المتاحة أمامك، أنت تحتاج كل المصادر التي تستطيع توفيرها لمساعدتك.

سؤال:

كيف يمكن ان اجعل منزلي محصنًا ضد الانتحار؟

تكون الإجابة أنك لا تستطيع، إن شخصًا عقد العزم على إنهاء حياته أو حياتها سوف يجد طريقة، كل ما تستطيع صنعه هو أن تؤمن بيتك إلى أقصى درجة، وتدرك أن الخطأ لا يقع عليك على اعتبار أسوء الاحتمالات.

الوصول إلى الوسائل القاتلة

من الصعب أن تزيل من المنزل كل أداة يحتمل أن تكون ضارة، لذا من الضروري أن تكون متيقظًا، تضم الوسائل القاتلة الأسلحة النارية والحبل والسم

والمواد التي يمكن أن تستخدم في الخنق، مرة أخرى يلعب نوع الجنس دورًا مهمًا، وعندما يكون هناك احتمالية أكبر لمحاولة الانتحار يجب عدم جعل الأسلحة النارية في متناول اليد، على الأخص للنساء اللاتي يعانين من اكتئاب شديد، وأن تكون معنيًا بملاحظة ما إذا كن يحتفظن بأدوية مصروفة بوصفات علاجية في الأدراج تكفي لإقدامهن على الانتحار بتناول جرعة زائدة.

محاولة سابقة

بالنسبة لشخص حاول الانتحار في وقت ما في الماضي، يجب أن ندرك أن هناك خطورة من تكراره المحاولة في المستقبل؛ فالناس يخلقون الأنماط سواء أكانت للجيد أو للأسوأ، لذا لو كان عندك معرفة مسبقة تستطيع أن تتوقع أن هذا السلوك سوف يحدث مرة أخرى في ظروف معينة، في هذه الحالة تكون المحاولة في الماضي مؤشرًا على إمكانية تكرار المحاولة في المستقبل.

الشخصية المندفعة

عندما يتصرف الناس بدون اهتمام لعواقب تصرفاتهم ربما يكونون معرضين بصورة أكبر لخطر الانتحار، وعندما يكتئبون يكون لذلك تأثير أكبر في محاولات الانتحار التي يقوم بها المراهقون أكثر من تلك التي يقوم بها البالغون، القرارات وليدة اللحظة يمكن في هذه الحالة أن يكون لها عواقب دائمة.

تحــذير:

قد ترتبط التصرفات ذات الطبيعة الخطرة بالشخصيات المندفعة، فكن متيقظا إذا كان ابنك المراهق يتصرف بتهور ويتعاطى الكحوليات أو عنده ميول أخرى تقلقك.

الاستهلاك المتزايد من الكحوليات والعقاقير المخدرة

أن تناول الكحول يصيب بالاكتئاب وله تأثيرات ملحوظة على الجسم، بالنسبة لمن يواجهون الاكتئاب يمكن للكحول أن يكون سلاحًا ذا حدين، حيث يمكن أن

يتداخل مع العقاقير المضادة للاكتئاب، كما أنه قد يزيد من التعقيد في الأنماط المزاجية وليس ذلك إلى الأفضل، على أي حال يمكن للكحوليات أن تزيل الموانع، وبالنسبة لشخص تدور في رأسه أفكار عن محاولة الانتحار يمكن أن يؤدي ذلك إلى فقده المنظور الواعي.

الخرافات

هناك بعض المقولات الخرافية الخاصة بالانتحار إليكم بعضها، مع شرح أسباب الحاجة إلى فضح تلك الخرافات.

«الناس الذين يقولون أنهم سوف يقدمون على الانتحار لا يفعلونها أبداً».

تتمثل الحقيقة في أنه ليس كل الأشخاص الذين يفصحون عن رغبتهم في قتل أنفسهم سوف يقدمون على فعل ذلك، البعض سوف يفعل، فكيف يمكنك إذا أن تكون متأكدًا في أي قسم سوف يكون الشخص الذي تتكلم عنه؟ يمكن القول ببساطة أنك لا تستطيع أن تكون متأكدًا، خذ كل تهديد بالانتحار على محمل الجد، على أقل تقدير يكون التهديد بالانتحار مؤشرًا على أن الشخص المعني يحتاج إلى المساعدة في بعض القضايا، من الأفضل أن تكون في الجانب الآمن بدلاً من تأسف من فشلك في التصرف.

«لو ذكرت الانتحار لشخص ما يعاني من الاكتئاب فكأنك تزرع الفكرة في رأسه».

لو أن شخصا ما يعاني من الاكتئاب بدرجة خطيرة فإن فكرة الانتحار تكون موجودة بالفعل، بالحديث عنها بشكل منفتح وعلني فأنت تبدأ حوارًا يمكن أن يساعد في إرشاده للعلاج الفعال، هناك إحساس بالعزلة يصاحب الأفكار عن الانتحار، فعندما تبدي شفقة واهتمام يمكن أن يكون هذا خطوة مهمة في تحطيم جدران العزلة.

«إنه شأنها الخاص ويجب عليك أن لا تتدخل فيه».

يكون من الصعب أن تدرك كيف لأحدهم أن يمتلك هذه اللامبالاة عن

الفقدان المحتمل للحياة، قد يكون الانتحار قرارًا شخصيًا، ولكنه قرار شخصي ينتشر تأثيره بشكل كبير إلى ما حوله، كما تنتشر الموجات، ليصل عبر الوقت والفراغ إلى الأصدقاء الذين يحسون بالألم، والأحباء الذين يتركهم المنتحر من ورائه، وبالمنطق نفسه لو مدّ الشخص المنتحر يده للمساعدة فإن تلك المساعدة لن تفيد الشخص المنتحر فقط، ولكنك تساعد أسرة ذلك الشخص وأصدقاءه أيضًا.

هو حتمًا سوف يقتل نفسه فما الفائدة من محاولة منعه؟

لا يوجد أحد يمتلك بلوره سحرية تتنبأ بالمستقبل قبل حدوثه، ربما كان الدواء الذي يتعاطاه صديقك هو الذي يسبب المشكلة، وبتعديل الجرعة يمكن حلها، ربما ينتظر أحدا ما ليتقدم، ويأخذ زمام الأمور قليلاً ليدرك بأنه سيحصل على المساعدة، لا أحد يعرف على وجه اليقين ما الذي سوف يفعله شخص آخر في أي وقت.

«إنها تبحث فقط عن لفت الانتباه»

هذا ممكن تمامًا، المشكلة ذات أبعاد حقيقية، عندما يعتقد شخص ما أن الانتحار هو الاختيار الوحيد المتاح لجذب الانتباه، فهو في حاجة للمساعدة، هذه الطريقة في التفكير بأن الانتحار هو السبيل الأخير تدل على أن الشخص يشعر بأنه استنفد كل الاختيارات الأخرى، إنها خطوة يائسة.

«إنه أحمق تمامًا، لابد أن تكون مجنونًا لتحاول قتل نفسك».

لا ليس مجنونًا، إنك فقط تأذيت كثيرًا حتى يبدو أن الموت هو الاختيار الوحيد ليخلصك من الألم، ليس هذا وقت التأنيب والتحاشي، ولكن هذا وقت التدخل وتقديم المساعدة لهذا الشخص قبل أن يكون الوقت متأخرًا جدًا.

تحـــذير:

لو كان عندك شك في أن صديقك أو الشخص الذي تحبه هو على وشك الانتحار لا تنتظر كثيرًا، اتصل بالطوارئ، خذ الشخص إلى غرفة العناية المركزة، اتصل

بالطبيب المعالج، افعل أي شيء يلزم لإيقاف المحاولة، وكن بجانب ذلك الشخص تمامًا، قد لا تحصل على فرصة ثانية.

العلامات التحذيرية

عندما يكون الشخص مصابًا باكتئاب شديد يكون هناك بعض العلامات التحذيرية التي يجب أن نحترمها، لأنها قد تدل أن الشخص قد وصل إلى قرار الانتحار، لو أن شخصا ما كان يعاني من الاكتئاب بدا مبتهجًا فجأة، قد يبدو أن هذا الشخص قد أجرى نزاعًا داخليًا، وأخذ القرار ليقدم على الانتحار، تتضمن العلامات الأخرى التخلي عن الممتلكات الثمينة، وعدم القيام بتنظيف البيت، والتخلي عن ترتيب الشؤون المالية، وعدم الترحيب في الدخول في مناقشة عن المستقبل، وكتابة ملاحظة عن الانتحار.

مضادات الاكتئاب والانتحار

بالعودة للعام ١٩٩٠ بعد طرح الأدوية المثبطة لعودة السيروتونين إلى داخل الخلية بشكل نوعي في سوق الدواء بوقت قصير، كان هناك تقارير مبكرة لأناس فكروا في الانتحار بعد تعاطي الدواء، لم تشعر الإدارة الاتحادية المختصة بالرقابة على الدواء أن تلك التقارير كانت بمثابة خطا أحمر، واستمر تداول تلك الأدوية بواسطة الوصفات الطبية.

الحبكة تتعقد

في العام ٢٠٠٣ لوحظ ارتباط محتمل بين باكسيل (باروكسيتين) والتفكير في الانتحار، والسلوك المدمر للنفس، لدى بعض المراهقين والأطفال بواسطة سلطات الرقابة على الدواء في بريطانيا، مما جعل الإدارة الاتحادية المختصة بالرقابة على الدواء تراجع استخدام الأدوية المثبطة لعودة السيروتونين إلى داخل الخلية بشكل نوعي في تلك المجموعات السنية.

سؤال:

ما الذي يجب أن الاحظه عندما يتداوى ابني بمضادات الاكتئاب؟

أي تغيير في السلوك يجب أن يجعلك تلاحظه عن قرب، لاحظه من قرب عندما يتعاطى الدواء، وأبلغ الطبيب المعالج عن أي تحفظات لديك.

الصندوق الأسود

في العام ٢٠٠٤ أصدرت الإدارة الاتحادية للرقابة على الأدوية إنذارها الأقوى بدون أن تطلب سحب الدواء من الاستخدام المرخص، يسمى هذا التحذير الصندوق الأسود، وطلبت أن تتضمن كل عبوات الدواء التحذير من أن استخدام مضادات الاكتئاب قد تؤدي إلى خطورة متزايدة، تتمثل في التفكير في الانتحار والعدوانية والهياج في كل من الأطفال والبالغين.



حقيقة:

كل دواء موصوف طبيًّا يأتي معه ملحقا مرفقا، اقرأه وكن مستهلكًا مطلعًا للدواء، لو كان عندك مشكلة في فهم المصطلحات الطبية المتخصصة اطلب من الصيدلي أن يترجم لك تلك المصطلحات.

دراسة جديدة

في دراسة تمت بواسطة جامعة إيلينوي في شيكاغو، ونشرت في عدد يوليو ٢٠٠٧ من الجريدة الأمريكية لعلم النفس، وجد أن الخطر من السلوك الانتحاري كان أقل لدى كل البالغين الذين تلقوا العلاج بواسطة مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين داخل الخلية النوعية، تضمن ذلك المجموعة السنية السابقة التي عنينا بها من سن الثامنة إلى سن الخامسة والعشرين، المشاركون في الدراسة تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات من سن الثامنة عشر إلى سن الخامسة والعشرين، ومن سن السادسة والعشرين إلى سن الخامسة والأربعين، ومن سن السادسة والأربعين إلى سن الخامسة والستين، وأكبر من الخامسة والستين، كل المجموعات التي تداوت بمثبطات إعادة امتصاص السيروتونين النوعية لداخل الخلية أظهرت تناقصا في الخطورة ذا دلالة في محاولات الانتحار عند مقارنتها مع هؤلاء الذين لا يتلقون العلاج.

استخدام مضادات الاكتئاب في الأطفال

يكون من المهم أن تتبع توصيات طبيبك عندما تأخذ بعين الاعتبار استخدام مضادات الاكتئاب في الأطفال تحت عمر الثامنة عشر، لو وصف الطبيب مضادات الاكتئاب لطفلك يجب أن تخاطب الطبيب بأي مخاوف عندك على الفور، المجال لا يسمح بقول : «ننتظر حتى نرى».

الحصول على المساعدة

لقد قيل أن الانتحار هو حل دائم لمشكلة مؤقتة، لو كنت تجارب الاكتئاب، وتصارع الأفكار حول الانتحار، يبدو مستحيلاً أن يكون هناك شيء أسوء من الذي تمر به، لكن الحقيقة أن هناك ما هو أسوء من ذلك، وهو تلك الذكريات المؤلمة التي يتركها الانتحار لهؤلاء الذين يحبونك.

الحياة تستحق أن تعاش

أحد أعراض الاكتئاب العديدة هو الشعور أن لا شيء يستحق بذل المجهود المتطلب لإنجازه، عندما تصحو في الصباح وأنت تفكر أن هذا يمثل يومًا آخر من الأيام لتكافح فيه وتتحمل يوما لن يكون فيه قطرة من المتعة، إنه الوقت المناسب لتتكلم مع طبيبك، حتى وسط أصعب مواقف الكفاح في الحياة مازالت الحياة تستحق أن تعاش، ومن الممكن تقديم المساعدة لهذه الحالة من عدم الاكتراث، وأنت مدين لنفسك وللذين يحبونك لتطلبها.

الاستشارة التي لا تحتاج إلى مجهود

يكون عظيمًا أن تصغي لشخص يحبك، أو صديق يشاركك الاهتمامات، بعد ذلك تريد أن تقدم له النصيحة، ولكن يمكن أن يكون هذا خادعًا، فيجب أن تعرف متى تسمع ومتى تتكلم، وخاصة ما يجب أن يقال، فذلك يحتاج إلى تدريب، أنت عضو في العائلة، أو صديق مقرب ولست متخصصا نال تدريبًا في ذلك، يمكن أن يأتي هنا دور المستشار أو الطبيب النفسي أو العالم النفساني الإكلينيكي أو ممرضة متدربة في الطب النفسي أو طبيب العائلة، وعندما تكون مهتمًا بالانتحار ليس هذا

الوقت المناسب لترتب موعدًا في خلال شهرين فأنت تحتاج المساعدة الآن.

إنها حالة طارئة

في الصفحات الأولى من دليل الهاتف الخاص بك يوجد بعض الأرقام التي يمكن أن تتصل بها في الحالات الخاصة والطارئة، ولكن لو كنت مقتنعًا بأن أحدهم في خطر وشيك، يتمثل في محاولته الانتحار يمكن الاتصال بخط الطوارئ أو الخط الساخن للانتحار.

الأفضل الإنقاذ بدلاً من الأسف

«الأفضل الإنقاذ بدلاً من الأسف» يجب أن تكون القاعدة التي تحيا من خلالها عندما تبدأ أنت أو شخص تحبه في التفكير في الانتحار، الكثير من التجارب التي يمر بها الناس في الحياة مؤقتة، بما في ذلك الألم وأيضًا البهجة، في تلك اللحظات المظلمة يبدو الموت منجيا من الألم، على أي حال الموت شيء دائم والحياة ثمينة، عليك إيجاد المساعدة وعش حياتك.

العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية

معظم الناس عندهم خوف كبير من الكهرباء، أضف إلى ذلك الحالة النفسية تجاه التشنجات، لذا يمكن أن ترى كيف أن العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية ليس اختيارًا مفضلاً في قائمة أنشطة أي شخص، ذلك النوع من العلاج كان موجودًا منذ عام ١٩٣٠ وبالعودة لبداياته الأولى كان يطبق بدون مخدر، الآن على أي حال أصبح هذا النوع من العلاج ذو صبغة حديثة، تجرى العملية بأكملها تحت تخدير كامل للجسم وبدون أي ألم، لو كان عندك تفكير في الانتحار، وتتطور هذه الأفكار حتى تصل إلى النقطة التي تقرر فيها أن تتصرف تبعًا لها، يكون العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية اختيارًا متاحًا.

تبعًا لمجمع مايو الطبي في مينيسوتا ويعد من أفضل المستشفيات على مستوى العالم يتلقى ما يقرب من ١٠٠٠٠٠ أمريكي العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية،

يمثل قرارك بالعلاج بهذه الطريقة شيئًا يجب أن تناقشه مع طبيبك النفسي أو الشخص المتخصص في توجيه النصائح.

في الصحة العامة، أيضًا لو كنت لا تستطيع تحمل مضادات الاكتئاب أو كان لك خبرة إيجابية سابقة إيجابية في العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية قد تقرر المضي قدمًا في هذا العلاج.

ضرورة: يطبق العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية على المرضى في داخل المستشفي والمرضى الزائرين، سوف يكون هناك أخصائي تخدير وطبيب أساسي (طبيبك النفسي) وطاقم تمريض يعملون كفريق.

كيف يكون ذلك العلاج فعالاً؟

خلال العلاج التشنجي بالصدمات الكهربية يتم تخديرك تمامًا، ثم تعطى العقار ساسينيل كولين الباسط للعضلات لتسترخي، حتى لا تصاب بتقلصات خلال العلاج مما يؤدي إلى كسور، ثم يمرر تيار كهربي من خلال أقطاب كهربية توضع على رأسك، يمرر التيار لمدة ثانية واحدة أو أقل، خلال ذلك الوقت تراقب وظائف قلبك بواسطة رسّام القلب الكهربي، ووظائف مخك بواسطة جهاز رسم المخ الكهربي.

عوامل الخطورة

لا يوجد نوع من العلاجات الطبية آمن بنسبة ١٠٠ ٪، هناك دائما خطورة محتملة، وبعض تلك المخاطر قد تهدد الحياة، لو قمت بجراحة من قبل فأنت مدرك لتلك الأوراق الرسمية التي يجب أن تملأها، تلك التي تشرح أن أبسط وأكثر العمليات سهولة يمكن أن تؤدي إلى وفاتك، وهذا نتيجة مجتمعنا الذي يحب التقاضي، هناك مخاطر مثل السكتة القلبية المصاحبة للتخدير الكلي،وهي ليست شائعة في الأشخاص الأصحاء.

انتبه: هناك حالة مميتة نادرة الحدوث تسمي ارتفاع درجة الحرارة الخبيث يمكن أن تنتج من بعض عقاقير التخدير، العقاقير التي تربط في الغالب بتلك الحالة تتضمن الساسينيل كولين.

الأعراض الجانبية

الأعراض الجانبية للعلاج التشنجي بالصدمة الكهربية لها في الغالب مدى قصير، وتحدث على الفور بعد الاستيقاظ، قد تشعر بالارتباك وتعاني بعض الشيء من فقدان الذاكرة، قد يستمر هذا من بضع دقائق إلى ساعات عديدة، وقد تشعر أيضًا بالدوران، والإحساس بالقيء والصداع، والألم في العضلات، والألم في الفك، المدة التي تشعر فيها بالارتباك قد تزيد مع تكرار العلاج، ولكن تختفي كل الأعراض الجانبية بعد اكتمال العلاج.

كم من المرات تحتاج لإكمال العلاج؟

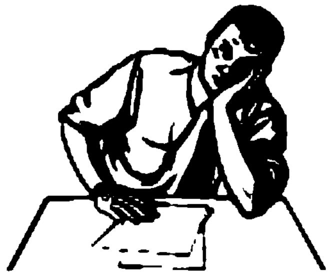
يستمر سياق العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية عادة على مدى بضع أسابيع، ويكون العدد المثالي للجلسات هو ثلاث جلسات في الأسبوع، يدور المعدل الكلي حول تسع جلسات، عندما يكتمل سياق العلاج الخاص بك قد يقترح طبيبك جلسات متابعة حتى لا يعود المرض من جديد، يوضح الإتحاد الوطني للصحة العقلية أن العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية يكون فعالاً في ٨٠ ٪ من الحالات التي تلقت العلاج بالكامل.

لماذا يكون فعالاً؟

لا يعرف العلماء لماذا بالتحديد يكون العلاج التشنجي بالصدمة الكهربية فعالاً، ولكنهم وضعوا بعض النظريات، تقترح أحد النظريات أن النوبات التشنجية المستحدثة يمكن أن تؤدي إلى تغير في الموصلات العصبية في المخ، اتجاه آخر في التفكير يقترح أن مستويات التوتر تتغير على مستوى المصدر في المخ، ما هو معروف على الرغم من ذلك أن الكثير من وظائف المخ الكيميائية تتغير خلال وبعد النشاط التشنجي، يعتقد الباحثون أيضًا أن هذه التغيرات تكون ذات طبيعة تراكمية، وتتراكم في خلال سياق العلاج، وهذا هو السبب في الحصول على سلسلة من الجلسات بدلاً من جلسة واحدة.

* * *

الفصل السابع عشر



قضايا تتعلق بالعمل

أغمض عينيك وفكر في آخر تجمع اجتماعي حضرته، فقد قدمت لشخص ما وتبادلتم الأسماء، ماالسؤال الذى وجه لك بعد ذلك؟ غالبًا كان: ماذا تعمل؟ فالعمل يعرف شخصيتك أكثر من كافة نواحي حياتك الأخرى، فالعمل يشغل عقلك ووقتك سواء أكنت تعمل عملاً خاصًا، أو ربة بيت، أو متصلاً عن بعد، أو موظفا في مكتب، فعندما تعتل صحتك العقلية أو البدنية فتصاب بالاكتئاب مثلاً، فإنك تكافح لكي تقضي يومك، ويتحول العمل من مصدر للإنجاز إلى مصدر للإحباط.

الإحباط عند العجز:

يقع الإحباط والقلق على رأس أسباب فقد الأفراد لعملهم، إذًا ما السبب في زيادة التوتر العاطفي والنفسي؟ لن يصبح الأمر صعبًا مطلقًا إذا تمعنت فيما يحدث حاليًا في عالم العمل، يساهم كلا من تخفيض العمالة والديون الخارجية ومحدودية الميزانية جميعًا في حدوث التوتر في مكان العمل، ولا يظهر الموقف أي إشارات للتحسن قريبًا.

استحالة التكيف:

ربما تضطر لبذل ما في وسعك للحصول فقط على عمل بكل ما ينطوي من أمور، ثم يتوقع منك أن تعمل بمجرد استلامك لغرفتك أو مكتبك أو أي شيء، عمليًا ينتظر منك التحدث بالرغم من إنهاكك، قد تجد الآتي حينما تستجمع قواك لكي تقضي يومك :

- لا تستطيع التركيز.

- لست قادرًا على الاستمرار فيما تنجزه، أو تذكر التفاصيل الهامة.
- تشعر بالتشتت، حيث ترتكب أخطاء لم تعتاد عليها من قبل.
- لا تؤدي بسرعتك المعهودة، فأنت بطيء.
- تنسي مواعيد الاجتماعات الهامة.
- أصبحت سريع الغضب، لذا بدأ الناس في تجنبك.

وفي النهاية قد يجابهك زملاءك، أو الأسوأ من هذا قد يتحدثوا مع مشرفك من دون علمك، ومع ذلك قد تتخذ قرارًا باحتياجك للمساعدة الطبية والتحدث مع رئيسك، أو مع أي شخص آخر تثق فيه في العمل قبل حدوث ذلك.

حقيقة:

قد يسبب الحصول على وظيفة أعراض الاكتئاب، كما يمكن أن يسبب ذلك أيضًا فقد الوظيفة، يعتبر العمل سواء عند الحصول عليه أو فقده مصدرا أساسيا للتوتر، ويمكن أن يؤدي للاكتئاب.

بعض الوقائع الحقيقية:

ما مدي أمان وظيفتك؟ إذا تم تعيينك منذ فترة قصيرة قد لا تشعر بالأمان الكافي لكي تخبر مديرك عن حالتك المرضية، قد تقع على عاتقك مسئولية أخلاقية وأدبية عند إفشائك لإصابتك بالاكتئاب في حالة تأثر منظمة عملك به بشكل عكسي، أو إن تأثرت قضايا أمنية به، قد تشعر بالقلق من احتمالية فصلك من العمل، أو إفساد وصمة الاكتئاب لكافة علاقاتك بالعمل، أيضًا ربما ينتظر شخص ما سنوح فرصة لظهور أي علامة على ضعفك، لكي يتحرك نحو استيلائه على وظيفتك، تصلح كافة تلك الوقائع، ومع ذلك توجد طرق للتعامل مع كل منها.

ضرورة:

إن حصلت على وظيفة وتعاني من الاكتئاب أو من أي عجز آخر، فالوقت المناسب لإفشاء ذلك هو بعد حصولك على الوظيفة وقبولك بها، قد لا يتم فصلك

بسبب هذا العجز، إذن تستطيع أداء واجباتك المتطلبة منك مع توفير الإعدادات المناسبة أو بدونها.

كن على دراية بالقانون:

تم تمرير القانون الأمريكي للمعاقين ADA عام ١٩٩٠ وتم تفعيله في ٢٦ يوليو عام ١٩٩٢ ؛ والقانون يجرم عنصرية أصحاب العمل ممن لديهم ١٥ موظفا أو أكثر، والحكومات المحلية وحكومات الدولة ووكالات التوظيف واتحادات العمال، ضد الأفراد المؤهلين من العاجزين في إجراءات التقدم للوظيفة والتعيين والإقالة والترقية والتعويض المالي والتدريب الوظيفي وفي أمور أخرى وشروط وامتيازات الوظيفة، وهذا يتطلب من أصحاب العمل تحت مظلة القانون الأمريكي للمعاقين أن يقوموا بالإعدادات المناسبة مع من لديهم عجز معروف، طالما لا يعوق ذلك مصلحة صاحب العمل ولا يؤثر على العمل.

سؤال:

كيف تعرف الحكومة العجز؟

فيما يتعلق بالفرد يعرف القانون الأمريكي للمعاقين العجز على أنه عيب بدني أو صحي، يحدد بشكل أساسي أحد الأنشطة الأساسية الحياتية أو أكثر لهذا الفرد، حيث يدون ذلك في سجل على هذا العيب، أو ينظر إليه كشخص عاجز.

الإعدادات المناسبة:

إذا استطعت أن تؤدي واجباتك حينما يحولك صاحب العمل إلى دوام جزئي، أو عندما يعدل الجدول الزمني لعملك، أو يعاد هيكلة وظيفتك، أو يعاد تعيينك في منصب شاغر، فتلك الإجراءات تعتبر إعدادات باحتياجك لإعدادات مناسبة، وأيضًا تلتزم باقتراح أنواع الإعدادات الملائمة لك، ويعد احتفاظك بالوظيفة هو هدفك، لذا أظهر استعدادك لعمل أي شيء لكي تضمن حدوث ذلك.

اعرض قضيتك:

لقد فكرت في كل ما يتعلق بالأمر، وناقشته مع أسرتك أو طبيبك النفسي أو طبيبك العضوي أو مع صديقك المخلص، واتخذت قرارًا بأنه لصالحك أن تخبر مديرك باكتئابك، استعد جيدًا قبل أن تدخل لمكتب مديرك وتتم المواجهة، لن يكون ذلك سهلاً، وسيتطلب جهدًا لكنه ضروري لسعادتك.

ضع جدولا زمنيا لموعد الطبيب:

تلك هى الخطوة الأولى، حدد الموعد والتزم به، بمجرد أن تلتزم بذلك مع ذاتك، ستصبح في إطار عقلي أفضل لاتخاذ قرارات أخرى، إن القدوم على تلك المبادرة يظهر المسئولية، بجانب الرغبة الصادقة لاستعادة صحتك.

ضرورة:

ابدأ الاحتفاظ بمفكرة الآن، فالمفكرة السيئة أفضل من الذاكرة الجيدة عندما يتعلق الأمر بتذكر التواريخ والأحداث الهامة، احتفظ بكافة سجلاتك الطبية والروشتات وجدول المواعيد، وأي شيء آخر ذات أهمية في ملف تستطيع الوصول إليه بسهولة حينما تحتاجه.

استخدم إجازاتك المرضية:

أنت موظف رائع، ولا تأخذ العديد من الأجازات المرضية، وبالرغم من ذلك حان الوقت المناسب لكي تفعل هذا، إذا وصف لك طبيبك أدوية مضادة للاكتئاب، فذلك قد يستغرق وقتا، ربما يصل إلى ٣ أسابيع لكي يصل إلى مستوى فعال مع جسدك، استفد من أيامك المرضية إذا تراكم بعضها، تقدم بطلب آخذ بعض الأجازات المرضية، إذا كان لدي مقر عملك نظام للأجازات المرضية، يتبرع فيه جميعكم بيوم لكي يستخدم عند احتياج شخص ما للمزيد، سيساعدك التخلص من توتر العمل على الشفاء سريعًا حينما تشعر بتحسن.

تحدث للمدير:

توجد مزايا وعيوب للكشف عن حالتك المرضية للإدارة؛ ستتخلص من عبء التظاهر بالعمل بنسبة ١٠٠٪ «من المحتمل أن يتضح ذلك لكل من بقربك، فأنت لا ترقى للمستوى المأمول،وعلى أى حال الآن ستهدئ من هذا الأمر كقضية». كما ستتاح الفرصة للإعدادات المناسبة، ثم إن استخدم صاحب عملك هذا الكشف ضدك، وأنزل من درجتك الوظيفية أو فصلك، فالقانون سيحميك، لن تتم حمايتك إن لم تكشف عن ذلك.

ومع ذلك أدرك أن الطبيعة البشرية كما هي عليه، قد يقرر مديرك منحك مهمة ممتازة لشخص آخر، وقد تواجه بعض الصعوبات في تعاملك مع زملائك نتيجة لمعرفتهم بتميزك عنهم، أو لمرضك العقلي، بالطبع هذا غباء حيث ستحاول التخلي عن حصولك على تلك الإعدادات، فمن المستحيل أن يتفهم الجميع ما يشعر به الفرد المكتئب إن لم يصبحوا في مثل مكانك، لذلك يعتبر التصرف الصائب هو ما تستطيع أن تتخذ قرارا بشأنه.

تحدث إلى زملائك من أهل الثقة:

تمعن الأمر بدقة، هنا استغرق وقتك، وحدد بالضبط ما تريد قوله، وماأفضل طريقة لقول ذلك، فليس من المناسب أن تنطلق مسرعًا نحو مكتبك في الغد وتعلن وتجهر لجميع من يسمعك بعبارة: «أنا أعاني من الاكتئاب»، سيبدو ذلك تحديًا أكثر من أي شيء آخر، على أي حال كيف سيكون رد فعل زملائك نحو هذه المعلومة السارة؟ لذا لا تفعل ذلك وخذ وقتك في التفكير بتأن قبل أن تقدم على ذلك، تمعن الأمر قليلاً، وقم ببعض التخطيط، ماذا تحتاج منهم؟ يد المساعدة؟ المساندة؟ خذ صديقًا لك أو صديقين تثق فيهم جانبًا وتحدث معهم، سيساعدك الدعم هنا على التكيف عندما يطول الوقت.

ضرورة:

أأنت مستعد لاتخاذ قرار؟ ستحتاج لمفكرة وقلم رصاص مرة أخرى، خذ فرخا

من الورق، واطويه لنصفين عموديًا، ضع عنوانًا للجانب الأيسر من الورقة باسم: «أسباب الإفصاح» وضع عنوانًا للجانب الأيمن من الورقة باسم: «أسباب عدم الإفصاح»، أدرج كل شيء تستطيع التفكير به، اترك الورقة ليوم أو أكثر، أو أضف إليها المزيد حتى تشتمل على كل ما خطر ببالك، إذا استطعت مناقشة ذلك مع أسرتك، سيصبح ذلك أفضل كثيرًا؛ حيث بلا شك ستظهر جوانب أخرى ربما غفلت عنها، اقرأ الأسباب بتمعن لكي تحدد العلاج لكل منها يعتبر ذلك السؤال ما الإيجابية في ذلك؟ أداة جيدة لتحديد الأمر بشكل أوسع وبحرية، كما سيساعدك في تحديد القرار الذي في صالحك.

استراتيجيات السيطرة على زمام الأمور:

ستحتاج للعناية بذاتك، وتقليل التوتر بقدر الإمكان إذا واصلت العمل فى أثناء مرحلة العلاج، أو حينما تعود بعد مضي بضعة أسابيع فقط منذ الأجازة، سيستغرق الأمر فترة من الوقت للشفاء، وستحتاج لتعديل نظامك لكي تمنح ذاتك كافة المزايا.

إدارة العوامل المسببة للتوتر:-

سيساعد تحديدك لأحد عوامل التوتر في وقت ما لكي تتخذ بعض الخطوات نحو إدارة بيئة عملك، هنا يظهر احتياجك للمفكرة والقلم مرة أخرى، ما الذي يسبب لك التوتر بشكل أكبر في العمل؟ هل يرجع ذلك لأحد الأفراد؟ أو أحد الإجراءات؟ أو للاجتماعات غير المحددة بجدول زمني؟ ستصبح بعض الأشياء خارج سيطرتك لكي تتغير، لكنك يمكن أن تصل لبعض الطرق لتعديل استجابتك، ولتقليل مستوى توترك في العملية، يتمثل هدفك هنا في تبسيط الموقف لأقصى درجة ممكنة، ربما ستكتشف أن المشكلة الأساسية ليست في هذا العمل، قد يصبح العائق الموظف الجديد، حيث يتجسس عليك، ويرفع التقارير للمدير، أو قد يصبح المنافس الجديد الذي بقربك أو البعيد عنك، حيث يستولي على جهدك أو حصتك من السوق، سيصبح تحديدك لعامل التوتر من خلال تسميته بشكل دقيق الخطوة الأولى في تحديد إستراتيجية للتعامل معه، وحينما تنتهي من الأمر مزق الورقة، أو على الأقل اتركها في

المنزل، يتم ذلك لكي تراه بعينيك فقط، ها هنا كيف يسير الأمر:

عامل التوتر: يوجد زميل يتحدث من دون علمك، مشيعًا للشائعات بشأن حالة صحتك العقلية، يريد هذا الشخص وظيفتك، ويتصرف بلطف في وجهك، مقدمًا لك المساندة والتعاطف، لكنك تعرف أنه منافق.

الإستراتيجية: بالفعل توجد عدد من الإستراتيجيات هنا، ما مدى رغبتك لاعتمادك على ذاتك؟ قبل أي شيء التوثيق ثم التوثيق، وثق كل شيء، واحتفظ بنسخة احتياطية من ملفاتك، يستغرق ذلك وقتًا، وليس من السهل دومًا إيجاد المزيد من الوقت، لكن من الجوهري أن تسجل مخرجات عملك وإنتاجيتك، فكر في ذلك كشكل مختلف من نظام الدفاتر المحاسبية، ضع المهمة في يسار الدفتر بجانب التاريخ المحدد لإنهاء المهمة، ضع تاريخ الانتهاء في اليمين بجانب أي تعليقات مرتبطة بالأمر، إضافة لتقديم ذلك تفنيد كامل لما قام به هذا الزميل فتلك المعلومات ستساعدك بشكل جيد عندما يحين وقت تقييم الأداء ورفع المرتبات.

أنت تدرك تمامًا تحدث هذا الشخص عنك، جند شخصا تثق فيه - من الذين تحدث معهم هذا الزميل عنك - ودعه يواجه زميلك بتصرفاته، فى حضور مديرك أو مشرفك، إذا كان شخصًا تثق فيه أيضًا في تلك المواجهة كشاهد، حيث سيراك الجميع شخصًا يتحمل المسئولية، وشخصا استعد ليدافع عن شرفه، وشخصا غير عاجز عقليًا تمامًا، نعم قد تشعر بالإنهاك عندما يحدث هذا، لكن سيصبح هذا التعب علاجا.من غير المفترض أن تقوم بذلك أكثر من مرة.

التمارين الرياضية:

لقد قرأت في الفصل الثالث عشر عن أهمية التمارين الرياضية في التغلب على أعراض الاكتئاب، إذا اتبعت أحدى تلك النصائح المذكورة فيه سيصبح لديك بالفعل زوج مريح من الأحذية للمشي أو الجري في سيارتك، لن تشعر بتحسن على الإطلاق إن ظل الحذاء في مكانه؛ لذلك ستحتاج لاستخدامه والتحرك به، اختر أفضل وقت

لأداء بعض التمارين، واجعل ذلك من أولوياتك، إن استطعت الذهاب للعمل من خلال المشي أو ركوب الدراجة فذلك أفضل بكثير، ضعها في اعتبارك إذا لديك ساعة للغذاء أو نصف ساعة فقط، اجعل ذلك لصالحك، إذا أصبح الوقت المناسب لك لذلك بعد العمل فهذا أمر رائع أيضًا، ستزيد التمارين من مستوي الاندروفين لديك، وستتخلص من الطاقة السلبية، وتضعف من مستويات توترك.

الأولويات:

تعد الصحة هى الأولوية الأولى، لن تعتني بوظيفتك أو أسرتك إن لم تعتن بذاتك، ينبغي أن تضع ذاتك على قمة أولوياتك اجعل الصحة الأساس عند اتخاذك لكافة القرارات وستتقدم للأمام، قد يعني ذلك بالفعل تعلمك للاعتذار حينما تضطر لذلك، ها هنا لديك كيف يتم ذلك عمليًا: يقول أقرانك: «سنذهب لتناول شراب المرجريتا بعد العمل، فالحق بنا، لدينا الكثير منها لكي نتناوله».

أنت متردد، لقد استنزفت حصتك اليومية من الطاقة وتشعر بالإرهاق، خططت أن تمارس بعض التمرينات بعد العمل، ولاحظت شعورك بالتحسن عندما تقوم بذلك.

فابتسمت وقلت: «شكرًا، لكنني سأجري بعد العمل، ماذا عن اللحاق بي؟».

يضع ذلك المسئولية على عاتق زملائك. سيذهبون لتناول الخمر، وستذهب أنت نحو الطريق الصحيح، ستصبح مسيطرًا على زمام الأمور وستصبح لديك خطة، في غضون وقت قصير سيتساءلون عن قوة هذا الشخص القاهر للاكتئاب.

حافظ على المسافة بينك وبين الآخرين:

ابتعد عن الأفراد السلبيين بقدر الإمكان، ففى كل مكان عمل شخص واحد على الأقل لا يقول مطلقًا كلمة جيدة عن أي شخص وعن أي شيء، يعمل هؤلاء على تثبيط همتك، وإضعاف قوتك، لذا تجنبهم بقدر إمكانك، تعامل معهم بقدر طفيف حينما يتحتم عليك ذلك، لا يشعر هؤلاء بالسعادة وينشرون تعاستهم على من حولهم في المكتب كالفيروس، حدد احتكاكك بهم.

ضرورة:

احتفظ بشيء ما يلهمك على مكتبك، اختر شيئًا ما ذات دلالات إيجابية تشعرك بالسعادة حينما تنظر له أو تتعامل معه، حينما يحاول الأفراد السلبيون إعاقتك، والوقوف في طريقك، ركز على الإلهام بدلاً من ذلك، واجعل كلامهم يذهب هباءً، ولا تعير له بالاً، تستطيع أن تطرد ذلك من عقلك بعد ذهابهم.

الإضاءة:

وفر المزيد من الإضاءة لمكان عملك، سواء يعني ذلك إضافة بعض الإضاءة الخافتة الطبيعية لمصباح مكتبك، أو شراء مصباح أرضي ذات إضاءة شديدة، يوضع في إحدى الزوايا، أو استبدال المصابيح الفلورية بشيء ما أكثر إضاءة، لذا فقم بذلك، ليس هذا وقت التوفير، علق المعطرات بالقرب من باب مكتبك إن استلزم الأمر، سيتحسن مزاجك نتيجة لذلك.

التنفس:

لقد بلغت باجتماع آخر سيعقد في الموعد نفسه بالضبط الذي حددته للانتهاء من التقرير وإرساله، لا تستطيع التحكم في الموقف، لكنك يمكن أن تسيطر على رد فعلك التوتري، لذا يعتبر ذلك الوقت المناسب لأداء بعض التمارين : مارس طرقك للاسترخاء والتحكم في تنفسك، سيظل التقرير في مكانه حينما تعود وسيتيح لك ذهنك المسترخي بشكل أكبر الانتهاء منه.

استبصر بوقت الانتهاء من الأمور:

أنت تحرز تقدمًا، لكنك مازلت بطيئًا، لا تنه الأمور بالسرعة التي تأملها، لذلك تعتقد بأن المزيد من الوقت قد يساعد في الانتهاء من المهام، لكن قبل أن تظل لوقت متأخر ضع التالي في اعتبارك:-

- يعد المزيد من العمل مكافأة للوظيفة المتميزة.
- سيمتلئ مكتبك في الغد بغض النظر عن مدى نظافته اليوم.

- يمتد العمل للوفاء بالوقت المخصص له.
- إن لم ترفض الأمر ستضطر لقبوله.

لكن لا! اترك هذا العمل في نهاية اليوم، واعتبره عملاً جيدًا، فغدا سيأتي يوم آخر، غادر العمل في الوقت المحدد، إذا كنت معتادًا على البقاء لوقت متأخر أخرج في العطلات الأسبوعية، وتخلص من عاداتك في العمل بالمنزل فقد حان الوقت لكي تلبي أولوياتك.

عندما تعمل بالمنزل:

يعمل العديد والعديد من الناس من خلال الاتصال عن بعد، ويعملون بشكل حر، لذا إن كنت أحدهم فأنت تتمتع ببعض المزايا الخاصة، لكن لديك أيضًا بعض المشاكل الخاصة بموقفك، قد يدفعك الاكتئاب للبقاء في السرير أو نحو الإنهاك، لكنك يمكن أن تتغلب على تلك الميول من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة.

تحذير:

لا تمزج بين جوانب عملك وجوانب رفاهيتك، اجعل العمل في المكان المحدد له في مكتبك بالمنزل، كذلك اجعل مستوى تشتت ذهنك يصل للحد الأدنى في مكتبك، يعتبر التوازن هو مفتاح السر لإدارة عملك وحياتك ولا تتح الصدفة لتأثر أحدهما بالاكتئاب.

ابدأ ببساطة:

ارتد ثيابك، يمكن أن يصبح هدفك عندما تبدأ العمل بعين يائسة بسيطًا كبساطة نهوضك من الفراش وارتداء ملابسك للذهاب للعمل، يتطلب العمل في المنزل في حالة الاكتئاب أو عند عدم الشعور به قدرا كبيرا من التنظيم العقلي، من السهل أن تقوم بأي شيء لكن الذي يفترض قيامك به، قد تقرر أن تنظم خزانة بدلاً من جلوسك أمام الحاسب الآلي إذا شعرت بأنك على ما يرام.

لكن إذا شعرت بأنك لست على ما يرام ربما سترغب في الابتعاد والعودة للنوم،

ستحتاج هنا لقليل من المساعدة، ربما تشعر بأنك أفضل مع مرور اليوم، لذلك جهز ملابسك في الليلة الماضية، ضعهم أمام السرير، ففي الصباح لن تضيع طاقتك في اتخاذ القرار بشأن ما سترتديه، تخلص من ملابس نومك وارتد سريعًا ملابس العمل، ستشعر بالغباء قليلاً حينها ترغب للعودة للسرير وأنت مرتدي ملابس العمل، حينها تصبح مستعدًا ومرتديًا ملابسك، ستنتقل للخطوة التالية ألا وهي مغادرة حجرة النوم.

كافئ ذاتك:

عد ذاتك بمكافأة لاستعدادك للعمل؛ حدد موعدا للتدليك، أو أعد قدرا من القهوة الجيدة، أو خطط للجري بعد العمل، أو أي شيء آخر تحبه يجعلك تسير على الخطى الصحيحة، ستحتاج لتحديد عدد وافر من المكافآت لذاتك حينها تنجز أهدافك، وهل تعي شيئًا؟ ألا وهو أنك تستحق كل مكافأة من تلك المكافآت.

تجنب المزيد من المسئوليات:

في غضون وقت كافٍ ستشعر برغبتك في السعي نحو المزيد من مسئولياتك، لكن لا يعتبر الوقت الآن الوقت المناسب لهذا الجزء الإضافي، تحمل مسئولياتك، وأنجزها بشكل أفضل بقدر إمكانك، واجعل المزيد من المساعدات تنتظر فيها بعد، سيحين الوقت دومًا للأشياء الإضافية، فأنت الآن تنجز مسئولياتك الأساسية.

ضع جدولاً زمنيا:

لا تعتمد على ذاكرتك بعد الآن، دوّن كل شيء، ينبغي أن يتاح لديك بسهولة مفكرة سلكية بسيطة وقلم رصاص، في كافة الأوقات احملها في جيبك، في كل صباح عندما تجلس أمام حاسبك الآلي انقل المعلومات الهامة من تواريخ ومواعيد في مفكرتك الشخصية، من خلال بقاء الجدول الزمني أ نصب عينيك ستظل في المسار الصحيح، ويصبح لديك سجل مرني بانجازاتك، فالنجاح يأتي بالنجاح، كما يساعد النجاح على تحسين مزاجك ودفعك نحو المزيد من الإنجاز، فذلك عبارة عن دائرة متصلة وليست دائرة مفرغة.

ضرورة:

من المهم أن تذهب لفحص مستوى ضغط دمك بشكل منتظم حينما تتناول أدوية مضادة للاكتئاب، إن ذلك سيساعد طبيبك في تحديد الجرعة المناسبة لك، وسينبه بأي آثار جانبية محتملة خصوصًا المشاكل المتعلقة بوظائف الكبد، قد تتطلب بعض الأدوية المضادة للاكتئاب بعضًا من التكيف المقبول قبل أن تصل لمستوى الفاعلية.

اجعل الوقت صديقك:

ربما لا تشعر بأنك تحقق تقدمًا كبيرًا لكنك قريب جدًّا من الموقف، أدرك أنه ستأتي أيام تشعر فيها برجوعك للوراء، بالرغم من تحقيقك لتقدم بشكل مستمر، اعترف بتلك المشاعر، واتصل بطبيبك النفسي أو طبيبك العضوي إن استمرت معك لما يزيد عن بضعة أيام.

سواء تعمل في المنزل أو خارجه من المحتمل أن تحدث طوارئ في المكتب، بدون تعرض المبني للحريق، أو تعليق ساق أحد ما في قاطع الورق، فأنت لست في قمة حالتك الآن، ولن سيصبح اتخاذك للقرارات في صالحك، تعلم الجملة التالية وكررها عديدًا بقدر الإمكان: «سأعود لك مرة أخرى» فمن خلال تلك الكلمات قد اعترفت بالأمر أو الموقف، متقبلاً دورك في الالتزام بالتوصل لإجابة ما، كما وعدت بالوفاء بذلك، هل يريد أي فرد غير ذلك؟ ومن خلال وفائك بوعدك ستزيد مصداقيتك بشكل لطيف.

أعد صياغة عالمك؟

اجعل عالمك إيجابيا، ستصبح أفضل الحوارات وربما الأكثر ذكاءً تمامًا تلك الحوارات التي تجريها مع ذاتك، كن مدربا لذاتك، وقدم بضعة تأكيدات مفيدة وسهلة، ستساعدك في تخطي أكثر الأوقات صعوبة :

- أدرك تمامًا ما أقوم به.

- أنا شخص ذكي ومنتج.
- لا يستطيع أي فرد أن يستولي على مواهبي وقدراتي وخبرتي.
- خلال سنوات عديدة «أو أقل إذا كنت محظوظًا» سيصبح هذا الألم رمادًا.

عندما يصل الاكتئاب لمستوى عال:

ربما تصبح مستحقًا لمزايا التأمين الاجتماعي للعجز، إذا وصلت لمرحلة صعبة في الاكتئاب، يوجد برنامجان من التأمين الاجتماعي يقدمان تلك المزايا عند العجز ألا وهما: دخل تأميني إضافي، وضمان تأمين اجتماعي عن العجز، تتشابه المتطلبات الطبية للاستحقاق مع نفس عند الخضوع لكلا البرنامجين ويتحدد العجز بالطريقة نفسها.

سيدفع ضمان التأمين الاجتماعي عند العجز إعانات مالية لك ولأفراد محددين من عائلتك، إذا مارست العمل لفترة طويلة كافية تحت مظلة التأمين الاجتماعي، ودفعت في النظام، سيقدم لك الدخل التأميني الإضافي إعانات مالية ترتكز على احتياج مالي واضح.

تعريف العجز:

يقوم تعريف التأمين الاجتماعي للعجز على عدم قدرتك على العمل، فالأمر هكذا فقط سينظر إليك كعاجز إن لم تستطع أداء العمل الذي كنت تؤديه في السابق، كما سينظرون في أمرك؛ هل تنم حالتك الطبية عن قدرتك أو عجزك في تكيفك مع عمل آخر؟ يقع عبء الإثبات على عاتقك، إضافة لذلك لابد من استمرار عجزك لعام على الأقل، أو أن ينجم عنه وفاة.

إذا شعرت بالتوتر نظرًا لأن موقفك المالي ليس على النحو المأمول حاليًا، استعد لتقبل حقيقة عرض التأمين الاجتماعي عليك مصادر أخرى للدخل لكي تراقبك خلال عجزك، وتتضمن تلك المصادر تعويضات العمال والضمان، واستشارات مالية شخصية، وحسابات توفير، يمكن أن يصبح التأمين الاجتماعي شبكة أمان، لكن تذكر توجد ثقوب في الشبكات.

التقدم للإعانات المالية:

أولاً: تأكد من إتاحة كافة سجلاتك الطبية وترتيبها، قد تحتاج لفرد مدعم من عائلتك لكي يساعدك، يمكن أن تبدأ عملية التقدم للإعانات المالية من خلال اختيار إحدى تلك الطرق:-

- ادخل على موقع الوزارة المختصة، لكي تكمل استمارة طلب عبر الإنترنت.

-اتصل أو قم بزيارة مكتب التأمين الاجتماعي (ستجد رقم هاتفه وعنوانه في صفحات الحكومة في دليل هاتفك المحلي).

تحـــذير:

توجد تعليمات خاصة متاحة لعاجزي البصر، تستخدم الحكومة مصطلح المكفوف. ستحتاج للنقر على الموقع في نهاية الصفحة www.ssa.govad@shtm.

ستحتاج لسجلات معينة، ومعلومات لكي تكمل استمارة الطلب يقدم التأمين الاجتماعي مخطط عجزي يخبرك بالضبط بكيفية تنفيذك لعملية التقدم للإعانات المالية. ستحتاج للمستندات التالية:-

١- رقم تأمينك الاجتماعي وإثبات على عمرك.

٢- أسماء وعناوين وأرقام هواتف الأطباء وباحثو الحالة، والمستشفيات والعيادات التي اعتنت بك، وتواريخ زياراتك.

٣- أسماء وجرعات الأدوية التي تتناولها.

٤- السجلات الطبية من أطبائك والمعالجين لك، والمستشفيات والعيادات باحثي الحالة والتي في حوزتك بالفعل.

٥- نتائج المعمل والاختبار.

٦- استمارتك الفيدرالية www.ssa.gov/onlinc/ssa-16-htmt.

ضرورة:

مبدئيًا يتم رفض طلبين من كل ثلاث طلبات للإعانات المالية، إن تم رفض طلبك الأول، يمكن أن تتقدم بطلب لمراجعة قرار التأمين الاجتماعي، كن صبورًا، تستغرق مطالبات العجز مزيدا من الوقت لكي تفعل عن بقية الأنواع الأخرى من المطالب الاجتماعية، قد تستغرق العملية من ثلاثة إلى خمسة شهور.

خلاصة الأمر: الاكتئاب ومكان العمل:

في ضوء قضايا الصحة العقلية المتعلقة بالتزايد الكبير في النسبة المئوية للتغيب عن العمل، يصبح من الجيد لأصحاب العمل أن يعترفوا بمدى تأثير الاكتئاب عليهم بشكل واضح، أظهرت دراسات حديثة إمكانية تأثير الاكتئاب على الإنتاجية والأرباح تأثيرًا خطيرًا.

التكاليف:

في ١٨ يوليو عام ٢٠٠٣ أشار تقرير Issuc of psychiatric news الذي نشرته الجمعية النفسية الأمريكية إلى نتائج دراسة اضطرابات الاكتئاب المنتهية في عام ٢٠٠٢، فقد وجدت الدراسة أن العمال المصابين بالاكتئاب يكلفوا أصحاب العمل ما يزيد عن ثلاثة أضعاف الكمية المصاحبة للإنتاجية المفقودة عن بقية الأمراض الأخرى، قدرت الدراسة تكلفة الاكتئاب في مقر العمل لأصحاب العمل ما يصل إلى ٤٤ بليون دولار سنويًا حيث ٢٠٪ من التكاليف بسبب التغيب و٨٠٪ بسبب الحضور التغيبي – المصطلح المستخدم للإنتاجية المنخفضة في الوظيفة.

البصيرة:

يمثل كل موظف استثمارا ذا دلالة في كل من الوقت والمال، لذا فإن توظيف وتدريب أفضل الأفراد يمنح الشركات قمة الإنجاز، وزيادة هذا الاستثمار للحد الأقصى يمثل عملا جيدا، ومن ثم من المفيد للعمل اكتشاف أعراض الاكتئاب مبكرًا، والاستعداد لتوفير تلك الإعدادات المناسبة بجانب احتفاظك بموظفيك في العمل.

لا يوجد وقت مناسب:

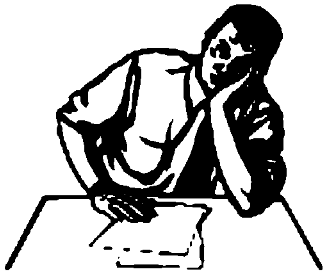
تعد المراجعة السنوية للأداء فرصتك لمناقشة كافة الأمور المتعلقة بأداء الموظف العام الماضي، سيصبح لديك أوقات إضافية لإجراء الفحص مع موظفيك، إذن لدى شركتك سياسة مراجعات نصف سنوية، أو ربط المراجعات بزيادة الأجور والحوافز، لا يوجد وقت مناسب لإخبار موظفك بتخلفه عن المأمول وفصلك له، وبالرغم من ذلك أفترض أن موظفك كشف عن إصابته بالاكتئاب في هذه المراجعة، ويقدم شهادة الطبيب المؤكدة لتلك الحقيقة، لذا مثلما تخمن لا يغير ذلك من الأمر شيئًا، الآن يتعين عليك اتباع بنود القانون الأمريكي للمعاقين، لا يمكنك فصل هذا الموظف إذا ضعفت حصص مبيعاته ويعزو ذلك للاكتئاب، لذا يمكنك أن تقدم ما يطلق عليه «الإعدادات المناسبة» حيث أن ذلك لن يسبب لك عبئا ماليا إضافيا، أو يضر مكان العمل أو يعوق تقديم الخدمة.

مسئولية الموظف:

تتمثل مسئولية الموظف في إبلاغ صاحب العمل عن العجز الذي سيؤثر على قدرته في أداء واجبات الوظيفة، بجانب اقتراح الإعدادات التي ستتيح لك أداء واجباتك، قد لا ينعم الموظفون الذين لم يكشفوا عن عجزهم بالحماية تحت مظلة بنود القانون الأمريكي للمعاقين.

***

الفصل الثامن عشر



ساعد نفسك

آن الأوان لكي تلقي نظرة على كافة انجازاتك، وتستمتع بها استمتاعًا مستحقًا، لقد حققت تغيرات إيجابية في حياتك؛ فأنت تتناول الطعام بشكل أفضل، وتمارس المزيد من التمارين الرياضية، كما تتناول أدويتك الموصوفة لك، وتتعاون مع طبيبك النفسي في الوصول لأساس شعورك بالاكتئاب، لذا حان الوقت الآن لكي تتفحص نماذج تفكيرك التي قد تساعد على شفائك أو إعاقته، كما حان الوقت لكي تعيد التمعن في اتصال العقل بالجسد.

حدد مخاوفك:

«وما نيل المطالب بالتمني». هذا مَثَلٌ قديم آخر لكنه يلخص حقيقة الأمر، يقول مَثَلٌ أكثر حداثة: «اسع يا عبد وأنا أسعى معك». على أي حال الرسالة واضحة في كليهما، فإذا رغبت في حدوث أي تغيرات أو تطورات في حياتك يتحتم عليك البدء في اتخاذ خطوة ما لتحقيقها، ففي المراحل الأولى للاكتئاب قد تشعر بعدد قليل من العواطف، أغلبها عواطف سلبية، فأنت بحاجة للتحرر منها، لكنك ستحتاج أولاً لتحديد تلك العواطف، ستتوصل لكيفية تقليل قوة تأثيرها على طريقة تفكيرك وشعورك حينما تتعامل مع كل منها على حدة.

الغضب:

الغضب هو رد فعل عاطفي نحو خطأ أو ألم مدرك، يصطحب الغضب طاقة سلبية، وطريقة استخدامك لتلك الطاقة يمكن أن تحدد تأثير الغضب على جسدك

ونفسيتك، قد لا تزن ما تتفوه به من كلمات قبل أن تنطق بها، وربما تندم على ذلك فيما بعد إذا اندفعت غاضبًا، قد تضل عن أهدافك المحددة، وتحدث تدميرًا بالغًا عن غير قصد إذا اندفعت غاضبًا، يرتبط الغضب والاكتئاب بشدة ؛ ففي الواقع عُرِّفَ الاكتئاب على أنه: «الغضب البالغ» أو «الغضب النابع داخليًّا»، يمكن أن تشعر بالغضب إذا شعرت بالعجز في حدوث تغيير، بدلاً من تعميم الغضب اسأل ذاتك:

- ما الذي يشعرني بالغضب؟
- كيف أعبر عن هذا الغضب بطرق بناءة؟
- كيف يمكنني التغلب على تلك الطاقة السلبية؟
- كيف أطوع هذا الغضب في أمر جيد؟

تحـــذير:

عد من واحد لعشرة قبل أن تتفوه بشيء ما قد تندم عليه، لا يمكنك استعادة ما تلفظت به، فذلك يظل للأبد، تمثل الكلمات أكثر الأسلحة قوة من كافة الأسلحة التي يستخدمها الرجل أو المرأة على مرِّ الزمان.

الذنب:

قد تشعر بأنك تستحق الشعور بالاكتئاب، حيث لا تستحق التمتع بحياة سعيدة، من السهل جدًّا أن تحضر قائمة بكافة العيوب والأخطاء التي يمكن استخدامها لإثبات مواطن ضعفك، لا يعيش أي فرد حياة تامة مريحة، يرتكب الجميع أخطاء، إذا حصلت على نصيبك، أو حتى حصلت على ما تعتقد أنه زائد عن نصيبك فهذا يعني فقط أنك إنسان، لا يعني ذلك استحقاقك للحصول على القليل مما تقدمه الحياة من أشياء جيدة، توصل لسبب شعورك بمشاعر الذنب تلك، ما الذي يجعلك بالضبط تعتقد استحقاقك للشعور بالاكتئاب؟ يمكن أن تكتشف أنت وطبيبك النفسي هذا الأمر معًا، سيعجل تحرر ذاتك من الذنب شفاءك من الاكتئاب.

اليأس:

«كل شيء بلا أمل، لن يتغير أي شيء، لا فائدة من المحاولة» ينبغي أن تعترف بأن رؤية تلك العبارة مطبوعة يجعلها غير مقبولة إلى حد ما وحتى إذا كنت تشعر على هذا النحو، لكن الحقيقة أن كتابة أفكارك السلبية أداة جيدة لاكتساب القوة للتغلب عليها.

ضرورة:

كن صادقًا مع ذاتك ولا تشعر بالذنب نحو ذلك، أدرك وينستون تشرشل الأهمية الجوهرية لكي يصبح على طبيعته، حتى حينما يلاحقه شبح الاكتئاب الأسود: «ألديك أعداء؟ جيد فذلك يعني أنك تغلبت على شيء ما في وقت ما في حياتك».

حينما تشعر باليأس من مقاومة رغبتك فى التوقف عن العلاج، فإن ذلك يستلزم مجهودا هائلا من قوة الإرادة، ومع ذلك مررت بذلك كثيرًا، نظرًا لمعرفتك الأكيدة بأن الاكتئاب ليس أمرًا مستحيلاً، ستحدث التغيرات التي تحتاج لها لكي تتحرر، ألا فائدة من المحاولة؟! ليس الأمر مستحيلاً.

قوة التفكير السلبي:

كل شيء جيد مؤثر، لكن لا يصبح كل شيء مؤثر أمرا جيدا، تقع الأفكار السلبية في الفئة الأخيرة، يمكن أن تؤثر تلك الأفكار السلبية بشكل عكسي على علاقاتك، بما فيها العلاقة الهامة جدًّا مع ذاتك، لدى تلك الأفكار احتمالية تعزيزها لأعراض الاكتئاب، ووضع الحجر العاثر في طريق شفائك، كن واعيًا بهذا النوع من التفكير، لما يتصف به من تدمير وضرر، ها هنا لديك بعض الأفكار السلبية الشائعة بجانب اقتراحات لإدارتها على نحو كفء.

أعرف ما أريده:

هذه عبارة في فيلم moonstruck الذي قام ببطولته تشير ونيكلوس كيدج عندما تقول لوريتا: «أعرف ما أريده»، فقد حاول أن يقنعها بوضع وجهة نظر أخرى لحياتها

في اعتبارها، لكنها رفضت ذلك بشدة، فهي لا تريد سماع أي شيء يتحدى ويناقض تفكيرها، فقد أغلق الموضوع بقدر تعاملها مع الأمر.

يمكن أن يصبح الاكتئاب على هذا النحو، يصبح تفكيرك محدودا ومشوشا وتبدأ مقتنعا بعدم وجود أي سبيل آخر للنظر في الموقف، حينما تجد تفكيرك على هذا النحو، خذ نَفَسًا عميقًا نقيًا وقل لذاتك: «ربما، من المحتمل أن يوجد سبيل آخر للتفكير في ذلك، لذا ما هذا السبيل الآخر؟»، قد لا تتوصل للإجابة فورًا لكن استمر في هذا الاتجاه، يمكن أن تحافظ على تفتح ذهنك بذاته لاحتمالات أخرى.

وهكذا الأمر... انتهت الحياة:

ربما يبدو الأمر دراميتكي قليلاً، لكن من السهل أحيانًا أن تفكر بهذه الطريقة، حينما تشعر باليأس وحياتك على المحك، لن يصبح الغد أفضل من اليوم، بل أسوأ تمامًا في ضوء هذا الشكل من التفكير السلبي.

ضرورة:

«الحياة مليئة بالخيارات»؛ حيث ترمي في طريقنا العقبات والنجاحات، تستطيع أن تتعامل مع كليهما، من خلال سيطرتك عليها والمضي قدمًا.

إن عدم معرفتك بما سيحمله الغد حقيقة مؤكدة، فلا أحد يعرف مطلقًا، لكن يوجد أمر واحد مؤكد: ستصبح الأمور سيئة إذا توقعت ذلك، لا تستطيع أن تتحكم فيما يخبئه القدر، لكن الأمر الوحيد الذي تستطيع التحكم فيه هو طريقة رد فعلك.

امنح ذاتك أحد الحلول العقلية، واستبدل هذا التفكير بتفكير واقعي إلى حد ما حينما تشعر بداخلك بحزن ويأس قائلاً: «لا فائدة على الإطلاق»، يمكن أن تحدث كلمة واحدة اختلافًا، على الأقل ستبدأ في استيعاب بعض الاحتمالات المختلفة إذا شرعت حتى في التكيف بشكل أفضل قائلاً: «ربما لا يكون هناك فائدة». قبل أي شيء الحياة مليئة بالاحتمالات.

الكمال هو الخيار الوحيد:

يميل تابعو مذهب الكمال للشعور بالاكتئاب، تقسو على ذاتك وعلى كل شيء آخر إذا كنت من تابعي مذهب الكمال، يوجد طريقة واحدة لأداء الوظيفة وهذا ما يعنيه مذهب الكمال، تريد أن تتحكم في الموقف، لكن لا توجد طريقة تامة، يوجد دومًا أكثر من وجهة نظر يمكن أن تؤخذ في الاعتبار، لن ترضى مطلقًا، ولن يصبح أفضل عمل قمت به عملاً جيدًا على نحو كافٍ، ما تشعر به حقًّا هو أنك لست جيدا بشكل كافٍ، إذن ما مدى التميز الذي تأمله؟ وفي ضوء أي معايير؟ يؤدي مذهب الكمال بذاته لطقوس محددة وموضوعة، ففي هذا السياق يتشارك في بعض السمات مع اضطراب الوسواس القهري في القيام بالأشياء على نحو جيد، حيث تقوم بالأمر مرة أخرى للتأكد من تنفيذه على نحو جيد، يعتبر إزالة الحساسية العلاج الفعال لاضطراب الوسواس القهري، ستتعلم أن تذهب مرارًا وتكررًا بدون أداء الطقس، ستعلم تقبلك لانجاز المهمة على نحو جيد في المرة الأولى، ضع في اعتبارك ذلك الأسلوب لإدارة نزعة الكمال، ضع لذاتك بعض الحدود والتزم بها، «أعد للمشروع مرتين فقط ثم اتركه»، ثم نفذ ذلك، وتقبل الشكر والمدح الذي يمنحه لك الآخرون بوعي كامل.

يتعلق الأمر بي:

يمثل الإدراك الذاتي مظهرا رائعا للأنا، فأنت تشعر بأنك شخص ظاهر للعيان، كما تعتقد أن الجميع يركزون عليك، ويوجهون النقد واللوم لك، ويتحدثون عنك، وعمومًا يعتبرونك محور حياتهم، ستصبح النتيجة تخوفك من اتخاذ خطوة ما خشية ارتكاب الأخطاء ولفت الانتباه إليك.

عندما يعمل ذهنك بفاعلية، تدرك أن قيمة ذاتك لا تتحدد بما يعتقده الآخرون عنك، وحينما تشعر بالاكتئاب يختلط معنى قيمة الذات وإدراك الذات معًا، أدرك أنه ليس بالضرورة أن يحبك الجميع، إذا فكرت في ذلك ستدرك عدم احتياجك لحب الجميع، قبل كل شيء لديك معاييرك، لا يستحق كل فرد صداقتك، ومع ذلك

فالشخص الأكثر استحقاقًا لصداقتك هو أنت، حينما تجد ذاتك تهرب خائفًا توقف في مكانك، ثم اسأل ذاتك: «ما الذي أهرب منه بالضبط؟» ويصبح السؤال التالي: «لماذا أفعل ذلك؟» وغالبًا لن تصل لإجابة مرضية تمامًا، فهذا أمر جيد، آن الأوان لكي تتوقف عن تهربك.

كل شيء يرجع لخطاي:

يعتبر ذلك نقيض مذهب الكمال؛ حيث يمثل نوعية من الوجه الآخر الشرير، يعبر ذلك عن نقص الاحترام الذاتي، ستصبح ذليل العالم في ضوء التفكير على هذا النحو، ستشعر بأن شخصا ما يوجه اللوم له في المواقف حينما يحدث أي شيء خاطئ، بغض النظر عن احتمال خروج الظروف من سيطرتك، تشعر بشكل مؤكد تسببك في الخطأ، تشعر بوجوب قيامك بذلك أو إمكانية قيامك به، حيث كان كل شيء سيصبح مختلفًا، ذكّر ذاتك بطبيعة البشر، لا يوجد أي إنسان على تلك الشاكلة من القوة، تحدث مع طبيبك النفسي لوضع استراتيجيات تساعدك في التغلب على تلك المشاعر واستبدالها بأفكار بناءة أكثر.

تحذير:

يمكن أن يشعر الأطفال بنفس طريقة شعور البالغين، وإذا مر طفلك بالاكتئاب قد يصبح ذلك وسيلة للاكتشاف، يشير علماء النفس لذلك بـ «التفكير الساحر»، هاهنا لديك كيف يتم ذلك: يشعر الطفل بالغضب من أحد والديه، ويتمنى أن يتوفى، ثم أصيب هذا الوالد بأزمة قلبية وتوفي، يقتنع الطفل بأنه المسئول عن وفاته، يضع ذلك عبئا ثقيلا ذا قوة بالغة على الطفل، يجعله لا يستطيع التكيف، يستخدم غالبًا العلاج باللعب مع الأطفال ممن يعانون مع تلك القضايا.

الحقيقة في التعميم:

أحيانًا يصبح التمرين الوحيد الذي يمارسه الأفراد هو تخطى المنطق والوصول إلى الاستنتاجات، هذا أمر شائع سواء أكنت تعاني من الاكتئاب أو لا، ففي تلك الحالة

تخلط بين الفعل وفاعله، هاهنا لديك قليل من التعبيرات الشائعة لتوضيح الأمر:

١. تقول: «لا أستطيع القيام بأي شيء على نحو صحيح» إذا (كسرت كوبا زجاجيا).

٢. تقول:«أنا غبي» إذا(لم تستطع فهم تعليمات تركيب المطحنة الجديدة).

٣. تقول: «أنا مجرد شخص فاشل» إذا «ارتكبت خطأ».

في ضوء اقتناعك الشديد بكل مثال من تلك الأمثلة ستغفل عن الحقيقة المتمثلة في تساقط الأشياء من أيدي الجميع، ولدى الجميع صعوبة في اتباع تعليمات التركيب، ويرتكب الجميع أخطاء، لكنك بدلاً من ذلك تتقبل بعض السمات المدمرة ذاتيًّا كالفاشل والغبي وغير الكفء، لا تتقبل ما يحمله المستقبل من صدف! سيحدث شيء ما في المرة القادمة لذا تقبل مسئولية أفعالك، سيصبح الأمر رائعًا إذا تمكنت من منع حدوثه مرة أخرى، لكن لا تسيء لذاتك، فهذا انهزام ذاتي.

التحدث الذاتي الإيجابي:

إذا رأيت شخصا ما يتحدث مع ذاته في المطار، أو في المطعم، أو حينما يسير في الشارع، اعتدت أن تفترض أنه مريض عقلي، لكن انتهى ذلك الآن، فقد أحدثت التكنولوجيا ثورة في طريقة تحدث الأفراد عبر الهاتف، أصبح لدى الجميع سماعات أذن تحل محل الأجهزة اليدوية القديمة، نتيجة لذلك لم تعد تعرف من يتحدث مع من الآن، ومع ذلك قد يصبح تحدثك مع ذاتك جنونًا، وقد يصبح ذلك أكثر الحوارات التي تجريها على مدار يومك ذكاءًا وحكمة.

سؤال:

كيف يختلف التحدث الذاتي عن التحدث مع ذاتك؟

من خلال التحدث الذاتي تقوم بتحليل المشاكل، والموازنة بين الخيارات، ووضع استراتيجيات للتعامل مع المواقف المتنوعة، قد تجد ذاتك في بعض الأحيان تتحدث بصوت عالٍ حينما تتأمل إحدى القضايا التي تشغل ذهنك، يمكن أن يعود التحدث

الذاتي السلبي بك للوراء، ويمكن أن يساعدك التحدث الذاتي الإيجابي في اتخاذ بعض الخطوات الرائعة للتكيف مع الإحباط، وذلك يختلف تمامًا عن التمتمة والغمغمة.

تغيير تركيزك:

يدور التحدث الذاتي عن تغيير نظرتك لدورك في المواقف الصعبة، لذا ترغب في تغيير هذا الإدراك من إدراك سلبي إلى إيجابي، تعتبر ممارسة التأكيدات إحدى طرق إنجاز ذلك، فالتأكيدات عبارة عن عبارات قصيرة وجذابة تعمل على استقطاب أفضل مؤهلاتك، كما تساعدك على تذكر كافة الأشياء الجيدة عن ذاتك، هاهنا لديك بعض التأكيدات العملية المناسبة للتكيف مع الاكتئاب.

١. أصبح أكثر قوة كل يوم.

٢. أشعر بتغيرات إيجابية في طباعي كل يوم.

٣. أسيطر على ما أشعر به.

٤. أتناول طعامًا صحيًا يساعد جسدي أن يصبح قويًا.

٥. أمارس التمارين الرياضية لأزيد من طاقتي.

٦. أصل للآخرين عندما أحتاج للمساعدة.

تغيير عاداتك:

هل تريد أن تترك التدخين؟ تم إخبارك بأن تجري بعض التغيرات في عاداتك، أولاً نظف المنزل، تخلص من كافة السجائر، ثم تفحص عاداتك، إذا اعتدت دومًا على الجلوس وقراءة الجرائد صباحًا ممسكًا بسيجارة في يدك، مارس رياضة المشي بدلاً من ذلك، إذا كنت تدخن لكي تظل يدك مشغولة، حاول ممارسة أحد تمارين كرات الضغط واستخدام أصابعك بتلك الطريقة، قد تحتاج لتكوين صداقات مع أفراد غير مدخنين إذا كان أصدقاؤك مدخنين ولا تستطيع الابتعاد عن التدخين وأنت بصحبتهم، يكمن صلب الموضوع في احتياجك للقيام ببعض التغيرات إذا رغبت في تحقيق هدفك.

 **حقيقة:**

يستغرق الأمر ثلاثة أسابيع لتغيير عادة، لذا لا تشعر باليأس عندما يستغرق نظامك الجديد لتحسين بدنك وذهنك مدة أطول مما ترغب فيه، ستقترب كل يوم من جعل تلك العادة الجديدة جزءًا من حياتك مع انقضاء يوم سابق وقدوم يوم جديد.

يتم تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية على نفس النحو، أولاً: صَفِّ ذهنك، اطرد كافة الأفكار الانهزامية من ذهنك، ثم ذكر ذاتك بهدفك كالحياة السعيدة والصحية حينما تحاول إحدى تلك الأفكار العودة لذهنك، وحولها لشيء ما أكثر إيجابية، أو غير نشاطك، أو اتصل بأحد ما يدعمك، احتفظ بتركيزك.

يستغرق ذلك وقتًا طويلاً جدًا:

هل تشعر أحيانًا بأن تقدمك بطيء جدًّا لدرجة أن الكسول يؤدي العمل بدرجة أفضل منك؟ هذا أمر شائع، يشعر الكثيرون بذلك، سيستغرق الأمر وقتًا للتحرر من الاكتئاب، سيساعدك إدراكك وتأكيدك على كافة الخطوات الإيجابية التي تتخذها على التعامل مع السلبيات القليلة التي تعتبر جزء طبيعي من حياتك، فأنت على دراية بكافة السلبيات المصاحبة للاكتئاب، ففي الواقع تعيش معها يوميًّا، فحان الوقت لكي تغير من تركيزك، وتنظر للحياة بمنظور ١٨٠ درجة للتغير، الأنباء المؤكدة في ذلك هي وجود طرق عديدة لذلك، وهي طرق لا تؤلم ولا تتسم بالتعقيد، توجد مشاركة يمكن أن تحقق العجائب في حياتك كالفكاهة وصديقتها الحميمة المسئولية، في الوهلة الأولى قد يبدو عدم اشتراك كليهما في أي سمات مشتركة، لكن لديهما سمات مشتركة.

الفكاهة:

متى ضحكت آخر مرة؟ حقًّا حينما ضحكت بالفعل؟ لا تستطيع أن تتذكر، أليس كذلك؟ فالاكتئاب مجرد لص، حيث يسرق كافة مباهج الحياة، ويتركك تحاول التكيف بدون الأدوات التي تحتاج لها، تعتبر الفكاهة إحدى تلك الأدوات وتتمتع بأهمية أكثر مما تعتقد.

توجد أنواع عديدة للفكاهة: اللون الضاحك اللطيف الذي تستمتع به الأسرة والأصدقاء المقربون، اللون الساخر كسخافة Marx brothers وThree stooges، والفكاهة اللاذعة مثل ما يصيبه بعض ممثلي الكوميديا بجمهورهم، أو اللون اليائس من الضحك حيث يثير بكاءك ويتركك شاعرًا بالإرهاق لكن مستعيدًا ذاتك بشكل غريب.

مهما كان شكل الفكاهة فهي لديها القدرة على بعث النشاط فيك، بعيدًا عن ما تشعر به في تلك اللحظة وبعيدًا عن ذاتك، كما يمكنها أن تجدد من مزاجك وإلهامك، قد تصبح الفكاهة آخر سبيل لك في ذهنك على الإطلاق الآن، تقول: «لا يوجد شيء مضحك تمامًا بشأن طريقة شعوري» وأنت على حق، لا يتمثل الهدف في الضحك من ذاتك، لكن إيجاد الأمر السخيف في المواقف.

يحب العالم بأكمله المهرج:

في الحقيقة لا يحبهم العالم بأكمله، بل يخاف الكثيرون منهم، فالمهرجون متناقضون، تظهر الأقنعة المرسومة على وجوههم تعبيرات مبالغ فيها أو ضحك أو شفقة، لا تظهر عواطف حقيقية، ولا يمكنك أن تخبر عمّا يشعرون به في داخلهم، قد تكون كالمهرج حينما تعمل على أن تظهر وجها سعيدا، لكن ذلك لن يجدى، ومع ذلك لست مهرجًا، فأنت تعمل بنشاط لكي تغير منظورك للعالم، أنت لست مخادعًا ومجهودك حقيقي.

ينجح معك إظهار الفكاهة:

«هل سمعت عن الطبيب النفسي سريع الغضب؟».

«حسنًا فقد فَقَدَ مرضاه».

يمثل عدم تعاملك مع ذاتك بشكل بالغ الجدية أهمية لإدارة الاكتئاب؛ فالفكاهة يمكن أن تقلل التوتر، وتساعدك في التكيف مع القلق ووضع الأمور في نصابها الصحيح، كما تجعلك تتعامل مع الأمر بدون الشعور بالملل، ويمكن أن تساعدك

دعابة عرضية على التكيف، يعتبر إطلاق الدعابات المتصلة بالأمر مفتاح السر! لدى كل مهنة دعاباتها الخفية وينطبق الأمر نفسه على الظروف الطبية، لماذا؟ يوجد سببان. أولاً: تعتبر الفكاهة ميثاقا؛ فهي معرفة داخلية، كما تبنى وجهة نظر حميمية ومشتركة للعالم، ثانيًا: تعتبر ذات صلة محددة هنا حيث حينما تستطيع الضحك على شيء ما، فيفقد هذا الشيء قوة سيطرته عليك.

اضحك يضحك معك العالم وابك وحيداً:

هذا أمر صحيح، يتعاطف معك الناس لحد معين، لكن بعد فترة ستصبح قريبًا المتعاطف الأوحد مع ذاتك، إذن أصبح كل ما تفعله هو الشعور بالشفقة مع ذاتك، اتخذ خطوة ما بعد أن تشاركك فيما تشعر به، استغل هذا التعاطف والشفقة المتدفقة المبدئية لكي تحفز ذاتك نحو تحقيق بعض التقدم، سيستمر التشجيع إذا بذلت مجهودا جيدا.

تحمل المسئولية:

هل أنت مسئول عن شعورك بالاكتئاب؟ بالطبع لا، هل أنت مسئول عن اتباع كافة السبل الممكنة لديك للتخلص من تلك الحالة؟ نعم أنت مسئول، ولماذا لا ترغب في ذلك؟ هناك فرق بين تقبل المسئولية في إدارة صحتك، والبحث عن خطوات إيجابية لإسراع شفائك.

ضرورة:

تذكر دعاء السكينة حينما تشعر بالتشويش إزاء ما تستطيع فعله أو ما لا تستطيعه، وضع باستر رينهولد نيبهر هذا الدعاء الشهير: «يا إلهي امنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق بينهما» تمثل السكينة والشجاعة والحكمة سمات إيجابية قوية لتشجيعك في حياتك اليومية على محاربة الاكتئاب.

إذن ماذا يعني تقبل المسئولية بالضبط؟ يعني ذلك:

- تدرك حينما لا تستطيع التحكم في حالتك الطبية، كما تتفهم إمكانية اختيارك لطريقة تعاملك مع ذلك.
- سيقع اختيارك على خيارات جيدة بشأن صحتك، حيث ستأكل جيدًا وتمارس التمارين الرياضية، نظرا لمعرفتك بأهمية ذلك لك.
- ستتخلص من فكرة «الحياة ليست عادلة» وتدرك أنه لدى الجميع سماته وظروفه المتميزة عن الآخرين.
- تجد منافذ إيجابية ومناسبة للإحباط والغضب.
- تقتنع تمامًا أن التعاسة هي الخيار حينما يصبح الألم والمعاناة حقائق.

استراتيجيات التكيف:

توجد حيل وطرق مختصرة بالفعل لتحقيق أي شيء تريد فعله في حياتك، حسنا تريد الآن أن تخفف من أعراض الاكتئاب، والوصول لأسلوب حياة تعيشها بمفاهيمك الخاصة، مرة أخرى يمكن أن تحقق ما تصبو إليه عن طريق استراتيجيات التكيف.

أسلوب تركيب الصور:

تصبح الصور وحدة واحدة في وقت واحد، في النهاية ستصبح ٥٠٠ أو ١٠٠٠ أو ١٥٠٠ قطعة صورة واحدة على غلاف الصندوق، إذا اتسمت بالمثابرة، يمكن أن تطبق تلك المشابهة على نظامك اليومي حينما تواجه تلك الوظائف الكبيرة في المنزل أو العمل، قد يصبح ذلك أمرًا محبطًا وهائلاً لكن إذا قسمت تلك الوظائف لمهام أصغر ستجد انه باستطاعتك أن تديرها بمزيد من السهولة، مثل لعبة تركيب الصور، حيث ستنجز الوظيفة في نهاية الأمر، كما ستتمتع بالرضا من قدرتك على تفحص كل مهمة على حدة حينما تنجزها، فأنت تراقب تقدمك وترى النتيجة المرئية لما أنتجته.

إرجاء القرارات:

لا ينصح باتخاذ القرارات الهامة فى أثناء أوقات التوتر، فالاكتئاب عبارة عن شعور توتري، إذا لم يتحتم عليك بيع المنزل الآن، أو تغيير وظيفة، أو قطع علاقة جادة

فلا تفعل ذلك، أرجئ القرارات الهامة حتى تشعر بتحسن، قد تجد أن الاكتئاب كان المسئول عن حدوث أو الزيادة من شدة المواقف الصعبة على الأقل في المقام الأول، حتى إذا أصبح الأمر كذلك لا تكن السبب فالوقت في صالحك، انتظر إذا استطعت.



حقيقة:

بمجرد أن تدع القلق يتسلل لذهنك يصبح كل شيء على قدم المساواة، لن تستطيع تحديد القيمة المناسبة لما يسبب لك التوتر، فالقلق يدفع المرء للغفلة عن وضع الأمور في نصابها الصحيح، حيث يجعلك الاكتئاب تتغاضى عن حقيقة الأمور.

ضع جدولا زمنيا للمخاوف:

غالبًا تأتي المخاوف جملة واحدة حينما تشعر بالاكتئاب، لا يتم أي شيء على النحو الصحيح ومن المحتمل أن يعزز كل شيء من خفض معنوياتك، تحمل مسئولية مخاوفك، وستفقد تأثيرها عليك، قبل أن تخلد للنوم اكتب كل ما يقلقك، لا تترك أي شيء خارج القائمة، عد ذاتك بأنك في الصباح أو حينما تبدأ في الشعور بتحسن بأنك ستتناول الهاجس الأول في قائمتك، وتحدد له إستراتيجية للتعامل، لماذا المشكلة الأولى؟ نظرًا لأنها غالبًا أكثر هاجس يسيطر على ذهنك، فالهاجس الأكبر يطرأ على الذهن سريعًا، فذلك بمثابة التطرق للأمر والقضاء عليه، هاهنا لديك كيف يحدث ذلك:

١- **الهاجس «سأعاني من الاكتئاب للأبد».** الإستراتيجية : لا يبقى أي شيء للأبد بما فيه الاكتئاب، سأتناول أدويتي المضادة للاكتئاب، وأتناول طعامي جيدا، والتزم بمواعيدي مع طبيبي النفسي، سأتغلب على هذا الاكتئاب حتى وإذا استغرق الأمر وقتًا أطول مما أريد.

٢- **الهاجس: «لن يصبح لدى مطلقًا الطاقة على مغادرة منزلي والتمتع بوقتي مرة أخرى».** سأظل مسجونًا بالداخل للأبد، الإستراتيجية : انظر لما قلته لا يظل شيئا للأبد مطلقًا، لا يحقق لي هذا التفكير حاد الرؤية أي شيء على الإطلاق، سأكتشف سبب شعوري بهذا التعب الشديد، وأتحدث مع طبيبي النفسي عن

ذلك، سنكتشف معا سبيلا لكي أعود لحياتي تدريجيًّا مرة أخرى.

٣- الهاجس: «**فقدت الشخص الذي اعتدت على الوجود بجانبه**». لن أضحك بعد الآن وأشعر بالألم الشديد، الإستراتيجية : لا أتخيل أنني قلت مطلقًا، سأفكر في طريقة لتحويل تلك العبارة إلى جملة غبية، حسنًا، سأبحث عن ذاتي، من المحتمل أنني وضعت الأمر في غير موضعه فقط، فذلك أمر سخيف، لكن ذلك رسم على شفتي ابتسامة بسيطة، سأستطيع عمل ذلك حتى وإذا حاولت مرة واحدة كل يوم.

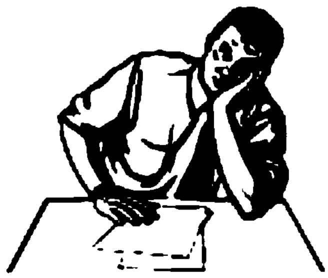
٤- الهاجس: «**أنا أسوأ أم في العالم**» لا أستطيع الاعتناء برضيعتي على النحو الصحيح، الإستراتيجية : أتفهم أنني أعاني من اكتئاب وقتي بعد الولادة، سيختفي ذلك في غضون أسبوعين، ذلك يرجع فقط لاضطراب في الهرمونات، في الوقت المناسب سأحصل على بعض المساعدة للاعتناء برضيعتي، أحبها حقًّا حبًّا جمًّا.

٥- الهاجس: «**أكره قدوم فصل الشتاء**». يمثل الشتاء أسوأ وقت لي في العام، لا أعتقد أنني سأصبح قادرة على قضاء شتاء آخر بدون أن أصاب بالجنون والهذيان الشديد، الإستراتيجية : حسنًا، أنسى الجنون والهذيان الشديد، أعاني من اضطراب تأثيري موسمي، وسأتوصل للعلاج المناسب من خلال نقاشي مع طبيبي النفسي، وسأحدث بعض التغيرات في حياتي.

لقد تحملت مسئولية أفعالك في كل مثال من تلك الأمثلة على حدة، ولم تلوم ذاتك نظرًا لمعرفتك بأن الإشارة بالبنان على الأمر لا تنجز شيئًا، وبالرغم من شعورك بالاكتئاب فأنت تعي أن الأمر يتوقف عليك الآن، ستهزم هذا الاكتئاب من خلال العناية الجيدة بالذات والتحدث الذاتي الإيجابي.

***

الفصل التاسع عشر



عندما يصاب
عزيز لديك بالاكتئاب

ربما يعطيك الاكتئاب الشعور بالعزلة، ولكنك لست الشخص الوحيد المتأثر بهذه المعاناة، عائلتك، أصدقاؤك، وزملاؤك بالعمل يشكلون أساس محيطك الاجتماعي، فهم يحبونك ويهتمون بمساعدتك، أضف إلى ذلك المنظمات الاجتماعية، الجماعات المتطوعة، وأي أفراد أو جماعات تمس حياتك، وسوف ترى أن الاكتئاب يجذب الكثير من الانتباه في حياتك.

في هذا الفصل سوف تلقي نظرة على الاكتئاب من الخارج – من وجهة نظر هؤلاء الذي يتصارع محبوبهم مع هذه الحالة، سوف تجد بعض الأفكار والتحذيرات لمساعدتك في اجتياز هذه الأوقات الصعبة.

الكل مشارك:

هذا صحيح. كلمة مختصرة عن هؤلاء الذين يحاولون التعامل بنجاح مع الاكتئاب: أنت لست وحدك في هذا، وحتى لو أردت أن تكون كذلك، فهذا لا يمكن، لذلك يمكنك أيضًا أن تواجه الحقيقة: فأنت تستطيع أن تدبر حالك وتحل مشكلة الاكتئاب، وكل شخص آخر يستطيع أن يدبر الأمور معك، الأخبار السعيدة هو أنه في معظم الحالات يريد الناس تقديم المساعدة بإخلاص، بالرغم من ذلك فإن الرغبة في تقديم المساعدة وكونك قادرًا على المساعدة يمكن أن يكونوا أمرين مختلفين، يتطلب الأول مجالا له ويتطلب الثاني معرفة، بدون المعلومات الضرورية فإن الرغبة في تقديم المساعدة سوف تقصر عن بلوغ الهدف، سوف تحتاج أن تخبر الأشخاص كيفية

تقديم المساعدة، سوف تحتاج أن تخبرهم عمّا تحتاجه.

نقطة مثيسة:

حان الوقت الآن لتستجمع كل مصادرك، سوف تحتاج مساعدة الجميع، عند مساعدتك لمحبوبك في هذه الأوقات الصعبة لن يكون هناك أي شيء يستحق أن تجتاز هذه التجربة بمفردك، على العكس سوف تخدع نفسك ومحبوبك لو فعلت ذلك.

هل هذا هو صوت قشر البيض وهو ينكسر، عندما تمشي على أطراف أصابعك حول المنزل؟ إنه جو متوتر بالكامل، ليس كل ما تقوله هو الشيء الصحيح الذي يجب أن يقال، ليس كل ما تفعله هو الشيء الصحيح الذي يجب فعله، عندما يواجه محبوب لديك أوقاتا صعبة تريد أن تساعده، ولكنك لا تعرف كيف، وبالتالي تجد نفسك باستمرار في جدال مع الشخص الذي تحاول أن تفهمه إنه أمر محبط، هل هناك طريقة ما لاكتشاف الطريقة الصحيحة؟ كل شخص هو فرد، والذي ينجح في حالة ليس مضمون أن ينجح في الأخرى، بالرغم من ذلك هناك بعض الإرشادات التي يمكنها مساعدتك، أولاً دعنا نلقي نظرة على ما يعاني منه محبوبك من وجهة نظره الخاصة.

كيف يتأثر شريكك؟

الرجال الذين يعانون من الاكتئاب قد يفقدون الاهتمام بالجنس، أو قد يستخدمون الجنس كمخرج يمكنهم من التعامل مع اكتئابهم، الجنس لا يحل المشكلة، بالرغم من ذلك فهو يساعد فقط على إقصاء التركيز بعيدًا عن المشكلة، وذلك من خلال إطلاق الطاقة. الزوجات من ناحية أخرى قد يعتبرن اهتمام شريكهن دليلا على شعوره بتحسن، وأن كل شيء على ما يرام، بعد ذلك يظل الرجال مرتبكين وغاضبين، ما يزال اكتئابهم موجود، والزوجات أكثر ارتباكًا مما كانوا عليه قبل أن يوافقوا على أن يأووا للفراش، الأمور لم تتحسن نهائيًا، الزوجات اللانى يعانين من اكتئاب يفقدن الاهتمام بالجنس بشكل متكرر، بالرغم من أنهن قد يشتقن إلى اللمسة - مثل التعانق، دون توقع لممارسة الجنس، هي لا تريد ذلك، ولكنه مرتبك، واختلط لديه الإحباط والغضب.

تحذير:

محاولاتك الأولى لتشغل محبوبك في الحديث عن مشكلته قد تبوء بالفشل، لا تفقد الأمل كن لطيفًا، ولكن مثابرًا، لو لم يُجْد الحديث الأول نفعًا فحاول مرة أخرى فيما بعد، الشيء الهام هنا هو الحفاظ على سكونك وهدوئك.

لا يزال الحب موجودا، إنه السيناريو نفسه الذي قد تواجهه عندما يتم تشخيصه بمرض السرطان أوالقلب، أو الفتاق، سيكون ذلك لفترة معينة من الوقت، هذه الحالة الاكتئاب، يأخذ محط الأنظار ويجذب كل الانتباه، الشخص الذي تحب ما زال هناك، وسوف يكون هناك عندما ينتهي هذا الأمر، معالجة هذا الأمر في الوقت الحالي هو المشكلة، ولكن كن صريحًا، فسيكون هناك أيام لن تكون فيها قادرًا على ذلك، أنت إنسان، لديك احتياجاتك، وقد تشعر أنك قد وصلت إلى أقصاك، خذ نَفَسًا عميقًا، أخرج زفيرًا، وكرر العبارة التي تقول: «كل شيء له نهاية» وسوف يحدث ذلك، يأتي التخطيط للعناية بنفسك لاحقًا في هذا الفصل.

ما الذي يتوجب عليك ألا تقوله:

من السهل تصنيف المحظورات، فلديهم أشياء معينة مشتركة: فهم يوجهون اللوم، إنهم مؤنبون، غاضبون، ولا ينجحون، هنا يأتي أول أربعة أشياء التي لا يتوجب عليك قولهم ولماذا:

«تخلص من ذلك» فمن الأسهل أن تتخلص من الأزمة القلبية عن التخلص من الاكتئاب، فهو حالة طبية تحتاج للعلاج.

«هل ما زلت ترتدي رداء الحمام؟» الإرهاق الساحق والعجز عن القيام بمهام بسيطة هي أعراض للاكتئاب، وليسوا أخطاء بالشخصية نفسها.

«تحل بالعزيمة، لأجل الله، فليس هناك ما تقلق بشأنه» محبوبك يتفهم ذلك، على مستوى فكري. ولكن الجسم بالرغم من ذلك لا يتفهم ذلك، ومازال الخوف حقيقيًا.

«لا تتحدث بغضب معي، أنا طرحت سؤالاً فحسب» سرعة الغضب هو أحد أعراض الاكتئاب، وهو الذي قد ينفذ صبرك بشكل صارم، فلا تأخذ ذلك على محمل شخصي.

قد تعتقد أن «الحب القاسي» هو الطريقة التي ستسلكها، ولكن معظم الذين يعانون من الاكتئاب سوف يكون لديهم رد فعل معاكس لهذا النوع من الأسلوب، حتى الأساليب الأرق قد لا تكون الأفضل. «أنا أحس بك» هو تعبير شائع، يظهر التعاطف، بالرغم من ذلك فأنت لا تعرف بالضبط ما يشعر به شخص آخر - ولمعرفة ذلك يعني أنك قد عانيت في الحياة بنفس الطريقة، كل شخص هو فرد، ولديه تجارب مختلفة بالحياة، قل الذي تعرفه، حاول قول هذه الجملة البسيطة: «أنا أحبك».

التمويه:

لو أن العجز ليس واضحًا يميل الناس لإخفائه؛ كم مرة أوقفت فيها السيارة عند البقال ورأيت شخصًا يبدو أنه معاق، ولكنه يوقف سيارته في المكان المخصص للمعوقين؟ لو لم تلاحظ الملصق كنت قد اعتقدت أن هذا الشخص كان يبحث فقط عن دخول سريع للمتجر، وقد تكون قد استمعت أيضًا إلى شخص يوقف شخصًا آخر للتأكد من هويته، حيث إنه قد أوقف سيارته في المكان المخصص للمعاقين، وربما كنت شاهدًا على تفسير مهذب بأن الشخص الذي تم إيقافه كان يعاني من مرض بالقلب، وهنا يكون الاعتذار لازما، الحقيقة هي أن العديد من عجزنا ليس واضحًا، غير مرئي للمشاهد العابر، فقط عندما تتعمق تستطيع أن تدرك المشكلة، الاكتئاب مثل ذلك، حيث إنه لا يأتي مع طفح جلدي أو شكل معين بالجسم كله، في بعض الأوقات يكون من السهل أن تنسى أن محبوبك يعاني من الداخل.

تعلم الصبر:

أنت لم تتسبب في اكتئاب محبوبك، أنت أيضًا لا تستطيع أن تعالجه، فهم وقبول هاتين الحقيقتين هو أمر صعب، وسوف يتطلب قدرا كبيرا من الصبر من جانبك، وليس من السهل التحلي بالصبر، فهناك الكثير من الأوقات التي تريد فيها أن تصرخ،

تقذف شيئًا، أو ترتطم بالحائط، أنت تعرف أن هذا لن يجدي نفعًا، ومن المحتمل أن هناك بعض الإصلاحات التي ستهتم بها عندما تنتهي بالتنفيس عن نفسك، إذا فأنت تقبل التنفيس عن نفسك، هناك بعض المخارج الأخرى التي تنجح بشكل أكبر، وبعض التوصيات للأشخاص الذين يعانون من اكتئاب تنجح مع بقيتنا؛ اليوجا هي واحدة منهم، فستعلمك اليوجا الصبر، ضبط النفس، والاسترخاء، كل ذلك سوف يجدي نفعًا خلال هذا الوقت العسير، التمارين البدنية مخرج آخر لديه فوائد لكل من جسمك وعقلك؛ الخروج من المنزل والاشتراك في نشاط يحرق السعرات والطاقة السلبية هو أمر صحي لك.

ما الذي يتوجب عليك قوله؟

يحب الناس سماع الإيجابيات ويميلون إلى الحصول على نتائج أفضل من الانتقاد السلبي، بالرغم من ذلك فهذا لا يعني أن تكون الكلمات متفائلة بشكل مفرط، ليس هدفك هو مواصلة الوضع الحالي، ولكن هو المضي قدمًا، اختر الأشياء التي تبدو مناسبة لموقفك، هدفك هو دفع الشخص الذي تهتم بأمره إلى التحدث، ما إن تبدأ المحادثة، فيمكنك أن تواصل للخطوة القادمة، وهي الحصول على المساعدة.

دعنا نتحدث:

لا يوجد بديل للتفاعل المباشر، الهاتف والحاسوب هما أمران رائعان، ولكن عندما تريد أن تتوصل لعمق المشكلة فتحتاج أن تكون هناك جسديًا، عندما تجلس بجوار من تهتم بأمره، فليس هناك ما يهدد الاستيقاظ، فنجان من القهوة أو الشاي في اليد، وقول: «تبدو حزينًا، ما المشكلة؟» هذا اقتراح وليس تهمة، لو حصلت على إجابة، استمر في الحديث، لا تنه المناقشة بسرعة، كل شيء حتى الآن هو تقدم جيد.

قم بواجبك:

من الممكن جدًا أن تتعرف على أعراض الاكتئاب عند محبوبك قبل أن يدرك هو أو هي طبيعة المشكلة، في هذه الحالة سوف تحتاج أن تواصل بحرص، أول شيء

يتوجب عليك فعله هو أن يصبح لديك معلومات عن الاكتئاب، قم بواجبك واقرأ الكثير عن الأعراض، أنواع الاكتئاب، الأسباب الممكنة، والعلاج، سوف يمدك هذا بأساس متين للمحادثات التي ستتناولها مع محبوبك، سوف يعدك أيضًا لاقتراح زيارة للطبيب، سوف تكون قادرًا على التواصل ببعض من الثقة بدلاً من أن تجد نفسك في وضع له رد فعل أو جدال، قد تجد أنه من الأسهل مناقشة التغيرات في أساليب النوم أو الزيادة في الوزن أو النقصان في الوزن كأسباب منطقية لزيارة الطبيب، يمكن أن تذكر الأمور التي تقلقك للطبيب قبل الزيارة، حتى يجد الاكتئاب نفسه على قائمة الأوضاع التي سيتم تقييمها.

سؤال:

لماذا يجب ان التف حول الموضوع، متحدثًا عن مشاكل النوم وأمور الوزن؟

أنت تفعل ذلك لأن هذه الأمور قد لا تكون مهددة كالاكتئاب، ليس ذلك وصمة عار، وكذلك قد تجعل محبوبك أكثر رغبة في القيام بتلك الرحلة للطبيب.

اجمع القوات:

سوف تحتاج بعض المساعدة والدعم؛ فأنت لا تستطيع أن تدبر كل شيء يتوجب عليك فعله في حياتك، وأن تباشر المسئولية الإضافية في تدبير اكتئاب محبوبك أيضًا، هناك شيء مهم سوف تكون ملزما بتقديمه، وهو راحة البال، الأصدقاء المقربون والعائلة قد يشكلون مساعدة هائلة سواء في الاستماع الحنون إليك، أو يعطونك وقتهم لدفع محبوبك للذهاب للطبيب أو للمداواة النفسية، الكبرياء الخادع يجعلك تصر على أنك لا تحتاج مساعدة أي شخص آخر، لكن كل شخص يحتاج إلى ذلك من وقت لآخر، إنه جزء من تكويننا البشري، أقبل العروض ولا تخجل من طلب شيء عندما تحتاجه، إنها لحقيقة ثابتة بأن أصدقاءك وأقاربك سوف يحتاجون مساعدتك في مرحلة ما أيضًا.

ما الذي يتوجب عليك فعله؟

الكثير مما يطلب منك فعله في الحياة لم تخطط له بالتأكيد، في بعض الأحيان يبدو كما أن خططك الخاصة هي آخر الأشياء التي تفكر بها، وهذا قد يؤدي إلى كآبة داخلية وغضب، عندما تشعر بهذا قد يساعدك في بعض الأوقات التأمل في وضعك بالنسبة للأمور الأخرى الأكثر خطورة، عندما تفكر بأن المليارات من الأشخاص قد مروا بهذه الظروف قبلك، قد تكون تجربة مهولة، قد تساعد أيضًا في أن نضع الحياة نصب أعيننا، الكثير مما يفكر فيه البعض بأنه أمر ملح، لا يكون كذلك، بعد مائة عام لن يكترث البعض بما إذا كنت قد غسلت سيارتك يوم الجمعة أم لا، التركيز على الأشياء الهامة أمر ضروري، التخطيط لترك مكانًا أفضل لهذا الكوكب هو أمر هام، والاهتمام بشخص آخر يحتاج مساعدتك ليس فقط أمرًا هامًا ولكنه أمر نبيل، سيكون من اللطيف بالتأكيد لو كان هناك شخص يهتم بك، يبقى مطلعًا على جميع أفعالك الجيدة وتكون في ذاكرته دائمًا، ومن يعلم؟ قد يكون هناك هذا الشخص.

أساسي، هام، ويستطيع الانتظار:

لو كنت قد ألقيت نظرة صادقة على ما خططت له هذا اليوم، لربما كنت اكتشفت القائمة التالية:

- انهض.
- اذهب للعمل.
- اذهب للمنزل.
- استرخ.
- نَم.

نحن أشخاص ذوى عادات رتيبة، قد تبدو نهاية الأسبوع مختلفة؛ قليل من الأعمال المنزلية الإضافية، وربما بعض المرح المضاف إلى المزيج، الغرض من ذلك هو حماية الأفراد لوقت فراغهم، التخطيط لوقت فراغهم، إن إلقاء نظرة صادقة على الأعمال الروتينية تجعلنا نعلم أن الروتين هو روتين، بعض الأشياء التي تبدو ملحة

يمكنها الانتظار لفترة، تمسك بالأمل، ما إن يصبح الاكتئاب الذي يعاني منه محبوبك تحت السيطرة، ستستطيع أن تعود إلى أسلوبك، في الوقت الحالي هناك أهداف أسمى يجب تحقيقها وهناك شخص ما يحتاج إلى وقتك.

نقطة مُنسية:

صمم قائمة بالأعمال التي يتوجب عليك فعلها، والتي لا تشتمل على الأعمال المنزلية، اجعلها قائمة للأشياء التي ستساعدك في تدبير ومعالجة الأمر، واتخذ هذه القائمة على محمل الجد مثلما تفعل مع القائمة التي تحتوي على إخراج القمامة والقيام بالغسيل.

فرصة في صفقة غريبة:

من السهل أن تتخذ الصحة الجيدة كأمر مسلم به، خاصة إذا كنت واحدًا من المحظوظين الذين استطاعوا تجنب مرض خطير أو حادثة، بالرغم من ذلك عندما يصل زوار غير مرغوب فيهم بالقرب من مكان سكنك، قد تكتشف بأنهم فرص يمكن استثمارها لتطور شخصيتك، قد يقودونك لاتخاذ بعض السلوكيات الصحية، «ليس كل ما يلمع ذهبًا» كما يقول المثل.

السلوكيات الصحية:

إننا مجتمع كثير الجلوس؛ العديد من الأفراد يعملون وهم جالسين، ويستجمون في هذا الوضع عند مشاهدة التلفاز أو لعب الألعاب أو الانسجام مع الكمبيوتر، وبما أن الاكتئاب يسلبك دوافعك في ممارسة الرياضة أو فى أن تكون نشيطًا، لذلك فإذا شعرت بأن نقص الطاقة لدى محبوبك يطوقك ويقيدك فقد حان الوقت أن تعقد رباط حذاء المشي، وأن تقوم بمغامرة خارج المنزل، لو استطعت أن تشجع محبوبك أن ينضم إليك، فسيكون ذلك أفضل بكثير، لا يحتاج الأمر إلى رحلة لمسافة خمسة أميال مع حقيبة ظهر محملة بالكامل، فقط نزهة حول المبنى سوف تجعل الدم يتدفق، وسوف يكون مساعدا على العلاج النفسي.

حقائق:

التمارين الرياضية هي جزء أساسي لعلاج الاكتئاب النفسي؛ فتحريك الجسم يزيد بشكل كبير من عملية الشفاء، كما أن التمارين الرياضية تساعد في الحصول على بدء أو إعادة تأسيس سلوكيات صحية جيدة.

اكتشاف الشيء الجيد ومدحه:

ربما تسمع جملة خاصة من محبوبتك عن جميع أخطائها، ولكن لا بد أنها كانت محقة في بعض الأوقات، هذا هو الوقت المناسب لتذكر لها كل الأمور الجميلة الخاصة بها. ولكن لا تذكرهم جميعا في نفس الوقت، قم بإلقاء كلمات الإطراء على مدار اليوم، واذكر خصيصًا أهميتها في حياتك، إنك لا تستطيع أن تعرف مدى المعاناة التي يسببها الاكتئاب، إلا إذا كنت عانيت من الاكتئاب بنفسك، كل ما عليك فعله هو أن تكون حنونا ومتفهما للجهود التي يبذلها محبوبك للتخلص من سيطرة الاكتئاب، ذلك لن يبتعد بسرعة ولكن بالعلاج النفسي المناسب سوف يبتعد في الوقت المناسب.

حس الدعابة:

قد تعتقد بأنه ليس هناك الكثير الذي قد تضحك عليه، وقد تكون محقًا، في بعض الأحيان قد يتطلب الأمر التعمق قليلا لرؤية الجانب المشرق من الموضوع، الذي يستطيع أن يقدمه حس الدعابة لك بالرغم من ذلك هو وضع الحياة نصب أعينك، وهناك عناصر للدعابة في معظم الظروف الأليمة، إنه يعتبر علامة للشفاء عندما تستطيع أن تجد بعض آثار السخافة أو السذاجة الموجودة في أي موقف، هذه هي سخرية الدعابة، إنها تساعدك على أن تأخذ الأشياء ببساطة، إنها تساعدك على التراجع قليلاً من هذه اللحظة.

نقطة مُبسية:

أتذكر إم* إي* إس* إيتش، المسلسل التليفزيوني الذي يدور أحداثه حول الطاقم الطبي العاملين في ظروف مستحيلة خلال الحرب الكورية؟ الدعابة، حتي في

مواجهة الموت، ساعدتهم على تدبير ومعالجة أمورهم، كل شخص يحتاج للضحك. إنها طريقتنا في إمعان النظر في العدو ونخرج في نهاية المشكلة بنفوس مجروحة ولكنها مازالت سليمة.

معرفة حدودنا:

أنت لا تستطيع أن تجعل محبوبك بخير، فقط هو من يستطيع فعل ذلك عن طريق إعطائه الدعم، العلاج النفسي، والوقت، محاولتك أن تبقى موضوعيًا سوف يكون أمرًا صعبًا، في بعض الأحيان قد تريد أن تصرخ من الإحباط، وتريد أن تحل المشكلة يبدو الأمر سهلاً، فقط افعل هذا وذاك، وكل شيء سوف يكون على ما يرام، بالرغم من ذلك فإن الأمر ليس بهذه السهولة، أنت ليس لديك سيطرة على تصرفات شخص آخر، وتصعب السيطرة على نحو مضاعف مع شخص مصاب بالاكتئاب، لو تستطيع أن تنتزع بسمة هنا أوهناك، فهذه علامة جيدة، لا تصاب بالإحباط بالرغم من ذلك ما لم تصبح الابتسامة الصغيرة ابتسامة عريضة، سوف يتخذ محبوبك بعض الوقت لكي يتخلص من هذا الأمر، تذكر لا أحد يريد أن يكون مكتئبًا، كون المرء مكتئبًا هو أمر مثير للكآبة.

التعامل مع الاكتئاب الذي تعاني منه محبوبتك بعد الولادة:

الاكتئاب التالي للولادة ليس نادرًا عند الأمهات الجدد، عندما تصاب بالاكتئاب حتى الواجبات المنزلية البسيطة قد تبدو مهام ضخمة، كل الأمهات الجدد يشعرن بالقهر، فلا أحد يعطي مجموعة من التعليمات للعناية بالطفل عندما تترك المستشفى مع ابنك أو ابنتك الجديدة، خاصة وإن كان هذا هو الطفل الأول فسيكون الإحساس بالمسئولية مروعا، هناك العديد لتفعله لمساعدة الأم خلال مرحلة الاكتئاب التالي للولادة، عندما تعيد الهرمونات تأسيس نفسها للمراحل السابقة للحمل.

الأعمال الواجب القيام بها:

- قم بتشجيع الأم الجديدة على النوم عندما ينام الطفل.

- قم بغسل الأطباق.
- قم بالغسيل.
- ساعد في الأعمال المنزلية العامة والتنظيف.
- قم بالتسوق في محلات البقالة.
- اقض بعض الوقت مع الأطفال الآخرين، حتى لا يشعرون بأنهم أصبحوا خارج الصورة.
- أضف لذلك القيام بالتدليك للأم.
- امض بعض الوقت في الحديث عن المواضيع غير المجهدة.
- قل: «أنا أحبك».
- اقض بعض الوقت مع الطفل، إنه بالتأكيد وقتًا تقضيه برفاهية.

أنت كأب جديد فقد تشعر وكأنك طرحت جانبًا، قد يكون الأمر محبطًا، وقد تشعر حتى ببعض الغضب حيث تريد أن تعود حياتك العائلية إلى شكلها الطبيعي، هذا سيحدث ولكن قد يستغرق قليلاً من الوقت لجعل كل شيء يعمل بسلاسة، غالبًا ما يزول الاكتئاب التالي للولادة في خلال أسابيع قليلة، وسوف يتم تقدير صبرك وتفهمك كثيرًا.

المحظورات:

- لا تدع حياتك الروتينية تعاني، أنت تحتاج وقتا مع نفسك، مثلما تحتاج زوجتك.
- لا تدع حالتك الصحية تتدهور، حافظ على صحتك، قم بعمل التمارين الرياضية، تناول الأكل الصحي، واحصل على نوم كاف.
- لا تدع الإحساس بالحاجة لفعل ذلك يمنعك من طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة.

- لا تضغط على زوجتك لاستكمال العلاقات الجنسية قبل أن تصبح مستعدة.
- لا تدخل في جدال، ولكن كن راغبًا في إمعان النظر في المشاكل.
- لا تنس أن زوجتك ما تزال نفس المرأة التي أحببتها، سوف ترجع قريبًا إلى ما كانت عليه سابقًا.

التعامل مع اكتئاب الطفل:

الطفولة مليئة بالاصطدامات، الكدمات، الخدوش، والجروح، أنت تتعامل مع هذه المشاكل الصغيرة بالعناق والضمادة، ولكن الجروح الأكبر قد تجعلك خائفا، قد يتنافس مع الخوف إحساسان هما الشعور بالذنب والإنكار، هذا ما قد يعني بالنسبة لك.

نقطة مُبسية:

ابحث عن مجموعة مساندة من الآباء ذوي الأبناء المصابين بالاكتئاب، التحدث مع الآخرين الذين يعانون من نفس موقفك قد يساعد في تخفيف الإجهاد، ويعطيك معلومات جيدة حول تدبير حياتك اليومية، سوف تكون قادرًا على المشاركة بها تعلمته أيضًا، والشعور بمساعدتك لآباء آخرين سوف يرفع من روحك المعنوية، قد تكون المستشفى المحلية قادرة على أن تبقيك على اتصال مع المجموعة المناسبة لاحتياجاتك.

الذنب كله ذنبي:

لو عانى ابنك من الهوس الاكتئابي فستفهم الدور الذي تلعبه الخصائص الموروثة في هذا المرض، وقد تشعر ببعض الذنب لأنك نقلت هذا الجين لطفلك، عند إخبارك بان الشعور بالذنب عمل أحمق، لن يجدي نفعًا، أنت لم تجلس في ليلة وقررت، «دعنا ننجب طفلاً، آه، وبالمناسبة دعنا نتأكد من أنه سيورث هوسك الاكتئابي.» تحدث الخصائص الموروثة مثل الشعر البني، العينان الزرقاوتان، استخدام اليد اليسرى، أو يحدث الميل تجاه ضغط الدم العالي، وكذلك الاكتئاب، كأب فأنت تتعلم كيف تجتاز المحنة، وأن تأخذ السيئ مع الجيد، مرض الهوس الاكتئابي يمكن تدبير أمره، وسوف ترى أن ابنك يتعلم أفضل عناية ممكنة بالنفس.

الإنكار:

أنت تريد أن يكون ابنك مثاليًا، وعندما تحمل هذا الطفل لأول مرة فتؤمن حقًا بالمثالية، عندما تتبدد هذه الأوهام عند تشخيص المرض الذي يقلقك، سوف يكون أول رد فعل لديك هو الرفض. فتقول «لا». «لا بد أنه شيئ آخر» (الذي تأمله بداخلك هو شيء أسهل من ذلك) في الحقيقة فإن هذا الرفض الابتدائي يعطي عقلك وجسمك وقتا للتكيف، أنت فقط تريد القليل من الوقت، احصل على كل المعلومات التي تستطيع الحصول عليها، وكن مطلعًا على نوع الاكتئاب المصاب به ابنك، سوف تجتازون هذا معًا، وسوف يحتاج ابنك إلى حبك، إرشادك، ودعمك خلال عملية الشفاء، استجابتك الأولية نابعة من الحب، تعهدك بالتواصل مع أي شيء تستطيع فعله هو أيضًا نابع من الحب، ويمكن أن يكون علاجًا قويًا.

كابوس كل أب:

لو كان ابنك ضحية لصدمة وهذا قد يشمل حادثة خطيرة أو حتى تحرش جنسي، فسيكون الألم الذي تشعر به لا يوصف، وحين تشاهد ابنك وهو يتعامل مع جلسات العلاج النفسي، قد تشعر في بعض الأحيان أن قلبك سوف يسحق من الأسى، بقدر ما تريد أن تكون في كل مكان، مراقبًا طفلك طول الوقت فأنت تعرف أن ذلك مستحيلاً، تحدث المأساة، أصعب مهمة بالنسبة لك خلال هذا الوقت هي إظهار التماسك والحب. إن العلاج النفسي والاستشارة قادران على صنع المعجزات لطفلك، والمشاورة العائلية قد تساعدكم جميعًا على التعامل مع الشعور والمضي قدمًا.

تحذير:

لو ذكر طفلك في أي وقت أي شيء عن الانتحار، اتخذه على محمل الجد، حتى الأطفال معروف أنهم يقومون بالانتحار، لذلك قم بالاتصال بأخصائي المعالجة أو الطبيب المعالج على الفور للحصول على المساعدة، وأبق طفلك على مرمى البصر حتى تصل هذه المساعدة.

الحصول على المساعدة:

الآن أنت مستعد لعمل شيء لمعالجة هذا الاكتئاب، لقد تحدثت بالفعل مع طبيب عائلتك، ومحبوبك قد وافق على القيام بفحص طبي عام، إذا كان ذلك ممكنًا قم بمرافقة محبوبك للموعد الأول، ما إن تم الحفاظ على الموعد الأول فمن المهم مواصلة الدواء أو العلاج النفسي، وأخيرًا يمكنك أن تكون هناك لتقديم الدعم وتكون كلك آذان صاغية، ولكن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب يحتاج الإرادة لكي يتحسن، لكي يحدث ذلك هنا أسماء بعض الوكالات التي تستطيع أن تساعد في أن تقودك للاتجاه الصحيح :

- الاتحاد القومي للمرضى عقليًا (NAMI)(٦٢٦٤-٩٥٠-٨٠٠-١)
- الاتحاد القومي للاكتئاب واهوس الاكتئاب (1-800-82-NDMDA)
- الاتحاد القومي للصحة العقلية (1-800-969-6642) (NMHA)
- المؤسسة القومية المتحدة لمرض الاكتئاب (1-800-248-4344)

عندما يظهر القلق:

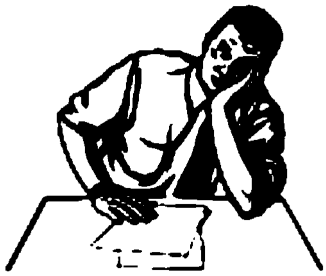
لو عانيت من أى قلق استشر الطبيب في أي وقت خلال العلاج النفسي؛ فاجتياز الاكتئاب هو مشاركة تتضمن: محبوبك، أنت، واختصاصي العلاج النفسي، وتتطلب هذه المشاركة انتباهًا فائقًا للتفاصيل اليومية. القلق الكبير بخصوص أنواع معينة من الاكتئاب هو الأفكار الانتحارية، يجب اتخاذ الأفكار الانتحارية على محمل الجد ويجب التعامل معها على الفور، قم بالاتصال بأخصائي العلاج النفسي أو الطبيب المعالج، واشرح ما الذي يحدث، ثم كن مستعدًا لمتابعة التوجيهات التي تلقيتها.

الدعم الالكتروني:

هناك العديد من جماعات الدعم للأشخاص الذين يتعاملون مع الاكتئاب، والعديد من تلك الجماعات هي محادثات عبر الانترنت، ويمكنها تقديم الملاحظات والتشجيع الجيد، قم بالاتصال بالمستشفى المحلية واسأل عن المواقع التي ينصحون بها.

***

الفصل العشرون



ما الذي يحمله المستقبل؟

إنه لمن الصعب في بعض الأحيان أن نرجع بالتفكير إلى السجل التاريخي، وأن نرى إن كنَّا قد حققنا أي تقدم، مع كل المشاكل التي يواجهها الناس، لكنه أمر مفيد وضروري للتفكير في حجم ما أنجزته عند التعامل مع اكتئابك أو اكتئاب من تحب.

مشروع مجموعة العوامل الوراثية البشرية:

لم يمر وقت طويل على اعتقاد العلماء بأن الذرة هي أصغر وحدة في الخليقة، اليوم تبدو الذرة بناءً ضخمًا في الصورة الكلية ـ صورة مكونة من عدد لا يحصى من جزيئات فرعية أصغر، والتي تلعب دورًا هامًّا في نظام العالم، في حين تكشف الذرة عن أسرارها، يتعمق العلماء أكثر وأكثر في بناء الحياة نفسها، باحثين عن فهم خفايا الجسم البشري.

كان هناك الحمض النووي:

هل كنت تنتبه في فصول مادة العلوم بالمدرسة الثانوية؟ حتى لو لم تكن، فمن المؤكد أنك لم تنس الجزء الخاص بالحمض النووي والحمض النووي منقوص الأوكسجين، على الأقل تلك المصطلحات كانت صعبة اللفظ، والنماذج التي أظهرت كيف بدت كانت مرعبة، وكانت هذه هي أسس علم الوراثة، العلم الذي يدين بوجوده لـ «جريجور مانديل». علم الوراثة هو فرع من الأحياء الذي يهتم بالصفات الموروثة – بمعنى كيفية توريث الصفات المختلفة، وكيفية اختلاف هذه الوراثة بين أفراد النوع الواحد أو النوع ذى الصلة. شهد علم الوراثة تحسنًا ملحوظًا في السنوات الأخيرة مثل الجاذبية المعذبة لعلاج بعض الأمراض المزعجة، فيما بينها الاكتئاب، التي تحث الباحثين على العثور على إجابات.

حقيقة:

الحمض النووي هو اختصار لحمض ديوكسيريبونيوكليك، الجزيء الذي يحمل التعليمات الجينية لكل كائن حي،أما الحمض النووي منقوص الأكسجين، أو حمض الريبونيوكليك، ينقل الحمض النووي لمنتجات بروتين، يطلق على الحمض النووي والحمض النووي منقوص الأكسجين «اللبنات الأساسية للحياة».

ثلاثة عشر عاما:

العلم الحقيقي لا يعرف أي حدود، وبالنسبة إلى مشروع مجموعة العوامل الوراثية البشرية، فقد عمل العلماء معًا من جميع أنحاء العالم في هذا المجهود المستمر ثلاثة عشر عامًا، والذي بدأ في أكتوبر ١٩٩٠، كان هدفه تنظيم كل جين في جسم الإنسان - كل المقدر بنحو ٢٠,٠٠٠ وحتى ٢٥,٠٠٠ منهم، بعد أن يتم ذلك، سيكون العلماء قد وضعوا أساسًا لكل البحوث الجينية المستقبلية، لقد كان ذلك هامًا جدًّا، وتم تمويل هذا المشروع من قبل القسم الأمريكي للطاقة من خلال مكتبها للبحث البيئي والبيولوجي، خلال هذا المشروع طرح العلماء بعض الأسئلة: لماذا؟ متى؟ كيف؟ ولقد أضافوا إلى هذه الأسئلة، ماذا لو؟ كان هدفهم هو البدء في فهم علم وراثة الأمراض، كانوا يقومون بذلك من خلال تحديد سلسة الحمض النووي للثلاثة والعشرين زوجا من الكروموسومات في جسم الإنسان.

سؤال:

ما هي مجموعة العوامل الوراثية؟

مجموعة العوامل الوراثية هي كل المعلومات الجينية التي يمتلكها الكائن الحي، هي المجموعة الكاملة للمادة الجينية لكل كائن حي، والتي تنظمها الكروموسومات.

أيمكنك تسجيل براءة اختراع في الجينات؟

هذا ما أثار المشاكل، التساؤلات، والجدال الساخن، بما أن البحث في مشروع

مجموعة العوامل الوراثية تم تمويله من قبل كل من أموال القطاع العام والخاص، فمن يمتلك معلومات البحث المقدمة؟ تفرعات هذا السؤال ضخمة لو كان مسموحا لشركات القطاع الخاص أن يسجلوا براءة اختراع الجينات؛ فهذا يعني أنهم يملكون الحق في هذا الجين، وهذا يسمح لهم بحقوق حصرية للعمل مع هذا الجين، لو تحول هذا الجين الخاص إلى جين فعال. بمعنى أنه ربما يحمل مفاتيح لفهم مرض السرطان. فهذا يعني أنهم قد احتكروا السوق. الآثار المعنوية والأخلاقية لذلك مدهشة.

نقطة رئيسية:

الباحث الذي يتمنى أن يدرس أجزاء الجين الذي تم تسجيله كبراءة اختراع لمؤسسة بحث أخرى أو شركة أدوية، سيحتاج الإذن لهذه الدراسة، بالإضافة إلى أن من يمتلك براءة الاختراع هذه يمكنه أن يطلب أجرًا من الباحث وذلك لتوفير الدخول إلى الجين، وهذا قد يقيد حرية البحث بشكل فعال، ويقيد التقدم الهام في تطور العقاقير الخطيرة.

اهتمامات خصوصية:

في حين أن علم الوراثة يكشف العديد والعديد من المعلومات التي تخصنا، فإن التساؤلات حول من الذي سيبدأ في رؤية هذه المعلومات أصبحت شيئا أساسيا، لو كنت تعاني من الاكتئاب، وكشفت نتائج التحليل أنك تحمل جين الاكتئاب، فهل سيرفض توظيفك؟ هل ستصبح عاجزًا عن الحصول على تغطية التأمين؟ تظل تلك التساؤلات في مقدمة حدود البحث الجديد، ربما تكون مقايضة، من خلال اكتشاف الجينات المسئولة عن ظروف طبية معينة، فإن الفرصة متاحة لاكتشاف علاج، بالرغم من ذلك فإن التكلفة الاقتصادية لحمل الموظفين لمؤشرات جينية متعارف عليها لأمراض معينة تكون عالية جدًا. كموظف، تريد أن تحمي خصوصيتك. كصاحب عمل فإن مسئوليتك الأساسية تكون حول الصحة الاقتصادية لشركتك. سوف نرى، كيف سيكتمل كل هذا.

البحث في خلايا المنشأ:

مثلما يوجد عقاقير مبتكرة (علامة تجارية) ومنتجات ليس لها علامة تجارية، فهناك أيضًا خلايا بشرية محددة وأخرى شاملة، خلية المنشأ هي واحدة من الخلايا الشاملة؛ حيث يمكنها أن تصنع نسخًا من نفسها بشكل غير محدد، بالإضافة إلى أن خلايا المنشأ لديها القدرة على إنتاج خلايا متخصصة لأنسجة متعددة في الجسم منها: عضلة القلب، المخ، والكبد. هناك نوعان رئيسيان من خلايا المنشأ: خلايا جنينية وخلايا بالغة. توفر المؤسسة القومية للصحة كتابًا تمهيديًا موثقا حول فهم خلايا المنشأ، خلايا المنشأ البالغة موجودة في كل مكان في الجسم، إنها خلايا غير مميزة ووظيفتها هي حماية وتعويض الأنسجة في المنطقة التي توجد بها، خلايا المنشأ الجنينية مستمدة من الجنين.

لماذا تعد خلايا المنشأ هامة جدًا؟

مع وجود مليارات الخلايا في جسمك، فقد يصعب فهم كيفية استفادتك من إضافة المزيد لهذا الخليط، إنها ليست مثل تناول كمية من الكعك وتقرير إضافة حفنة من الجوز بالنهاية، تقوم خلايا المنشأ بأشياء مذهلة جدًا:

١) يمكن استخدامها في استبدال النسيج المريض أو المحطم.

٢) يمكن أن يشكلوا وسائل اختبار للعقاقير التجريبية.

٣) يمكنهم مساعدة الاختصاصيين في علم الوراثة في تعلم كيفية تأثر خلايا المنشأ في المراحل الأولى من أمراض معينة.

حقائق:

يعرف «جريجور مينديل» بأنه الأب الحقيقى لعلم الوراثة الحديثة. لقد كان فيزيائيا نمساويا وأيضًا راهبًا. استخدم «مينديل» نبات البسلة كوسيلة لبحثه، ولقد اختبر الكثير من نبات البسلة قبل أن يثبت أن وراثة صفات معينة تتبع قانون معين لانتقال الصفات، لقد اكتشف أيضًا قوانين الجينات السائدة والجينات المتنحية.

أعطني مثالاً:

حسنًا، هذا هو، افترض أنك قد كنت في حادث عانيت فيه من حروق خطيرة، فتستطيع خلايا المنشأ أن تنمو كنسيج للجلد، ثم تنتقل للحروق، فيمكن أن ينمو جلد جديد لك دون المعاناة من الترقيع المؤلم بالقطع من جلدك، وفي الحالات التي يحرق فيها الفرد بأجزاء كبيرة من جسمه، حتى الترقيع لن يكون ممكنًا، التلوث، التشوه، والإمكانية الحقيقية للموت تشكل قلقًا، خلايا المنشأ في هذه الحالة قد تنقذ حياة الفرد.

هذا أمر جيد، ولكن هل هذا كل شيء؟

لا، فالمرضى المصابين بإصابة في النخاع الشوكي يستطيعون المشي مرة أخرى، هذا هو أمل الباحثين، الذين ينتظرون اليوم الذي تستخدم فيه خلايا المنشأ في تعويض نسيج النخاع الشوكي، واستعادة وظيفة الأعصاب، وإبطال الشلل. تستمر الإمكانيات أكثر وأكثر؛ مرض «باركينسون»، السكر، السرطان، الجلطة - كل هذه الحالات وأكثر، قد يتم علاجها يومًا ما عن طريق خلايا المنشأ، وبالتالي فهناك سمة جينية للبحث في خلايا المنشأ، هنا يستطيع العلماء أن يتعلموا الكثير حول الأساس الجيني لحالات طبية متعددة، فيما بينها الاكتئاب، هنا قد يظهر العلاج، وأخيرًا فإن اختبار العقاقير يمكن أن يعجل لو استطاع الباحثون استخدام خلايا المنشأ كحيوان تجارب الفئة الأولى، من خلال اختبار العقار على النسيج الحقيقي الذي يستهدفه العقار، سوف يوفر المزيد من الوقت وهذا يعني إنقاذ المزيد من الأرواح أيضًا.

إذا، لماذا الشكوى؟

إنها أكثر من مجرد شكوى، هذه مناقشة دينية، فلسفية، وعلمية ذات حجم هام. يعتقد البعض بأن حياة الإنسان تبدأ بالجنين - هذا يعني أنه منذ لحظة اتحاد السائل المنوي مع البويضة فقد جاء الطفل إلى الحياة، يعتقد البعض أن البويضة المخصبة هي حياة بشرية محتملة، هؤلاء أصحاب الرأي الأخير يشاركون في وجهتين للنظر؛ وجهة نظر تعتقد أنه بما أنها حياة بشرية محتملة، فيجب فعل كل شيء لضمان سعادتها وإعطائها كل الحماية المتوفرة للإنسان، ووجهة النظر الأخرى تعتقد بأن العديد من

العوامل والظروف يجب أن تحدث معًا قبل أن تدرك البويضة المخصبة احتمالها، وبالتالي، فإن الاحتمالية لا تساوي الفعلية.

لماذا هذه الأمور؟

تقليديًا يتم الحصول على خلايا المنشأ من الأجنة البشرية المجهضة، من هنا يثور الجدل، من يعتقد أن الحياة تبدأ من الجنين يعتبر أن الإجهاض جريمة، من يعتقد أن البويضة المخصبة هي كائن بشري محتمل، له جميع حقوق البشر، يعتبر أن استخدام الأجنة المجهضة في استنساخ خلايا المنشأ أمر مكروه، بالنسبة لهؤلاء الذين يعتقدون في الاحتمالية المشروطة للجنين، يعتبر جني خلايا المنشأ أمرًا منطقيًا حيث إن الجنين لم يتطور إلى النضج، تلك هي الحالات وهي حالات ثابتة لا يمكن تغييرها، قد يكون هذا محبطًا لمن يتوقع أن خلايا المنشأ سوف توفر مفاتيح للكشف عن أسرار الاكتئاب.

السياسة المتعلقة بهذه الأمور:

البحث في خلايا المنشأ هو أمر خطير سياسيًا، في سبتمبر ٢٠٠٦، قام الرئيس «جورج بوش» بمنع القانون الذي يرخص البحث في خلايا المنشأ، وشجع الباحثين في المقابل على دراسة خلايا المنشأ التي جمعت من الحبل السري وخلايا المنشأ البالغة بدلاً من مواصلة البحث في الأجنة المجهضة، هناك اثنا عشر مصدرا موجودا حاليًا لخلايا المنشأ الجنينية في الولايات المتحدة، ولم تمنع الحكومة الوصول إليهم. في أوروبا بالرغم من ذلك فإن البحث يمضي قدمًا، غير مقيد بالقيود التي فرضتها الحكومة في الولايات المتحدة، في عام ٢٠٠٣، وافق البرلمان الأوروبي على استخدام البحث في خلايا المنشأ على الأجنة البشرية المجهضة، في الواقع قد يكون هذا هو نقطة التطور في علاج الاكتئاب.

نتائج الأساليب السياسية:

حاليًا يستمر البحث في خلايا المنشأ في الولايات المتحدة كما كان ـ محدودًا، ولكنه يكتشف مصادر أخرى غير الأجنة المجهضة لخلايا المنشأ، في حين أن العلماء ينتظرون

رؤية ما إذا كان التغيير في الإدارة السياسية سيغير القانون الجديد، في أوروبا بالرغم من ذلك يتحرك البحث بحماس، في الوقت الحالي فإن «ايرو ستيم سيل» و«ايستوولز» المجموعتان الرئيسيتان الأوروبيتان الممولتان في البحث في خلايا المنشأ وهذا الاتحاد يطالب بقوانين موحدة في أوروبا (www.curostemcell.org).

نقطة منسية:

الولايات المتحدة ليست الدولة الوحيدة التي تمنع البحث في خلايا المنشأ الجنينية، ألمانيا وإيطاليا لديهما قيود حاليًا على البحث في خلايا المنشأ، تجارب ألمانيا المروعة على المواطنين خلال الحرب العالمية الثانية ما زالت تلازم ألمانيا اليوم، وبالتالي فإن الحكومة مترددة في السماح بحرية البحث غير المقيد للطائفة العلمية، إيطاليا، وطن الكنيسة الكاثوليكية الرومانية، مترددة أيضًا في تخفيف القيود على البحث في خلايا المنشأ وهو البحث البحث الذي تدينه الكنيسة.

البحث الحالي في الاكتئاب:

بعد القصص الجديدة الهامة، يواصل العلماء في الشروع في العمل الذي يقوم باكتشاف الإجابات التي ستؤدي إلى علاج للاكتئاب بغض النظر عن الجو السياسي، وبالرغم من التمويل غير الثابت، يواصل العلماء العمل بجد، خطوة بخطوة، سوف يحل اللغز.

نموذج للاكتئاب:

لا، هذه ليست فرصة لاختبار «مشيتك بالطريق». هذا النوع من النماذج يشبه خارطة الطريق، ولكنها ثلاثية الأبعاد، قبل اختراع الشرائح الصغيرة، لو أراد أي عالم أن ينشئ نموذجًا ثلاثي الأبعاد لشيء ما، فكان هناك الكثير من الأشياء المتضمنة ـ خيط، بلاستيك، شريط ـ كل الأشياء التي تتذكرها من فصل العلوم. الآن هناك برنامج، بنقرة واحدة على الفأرة تظهر صور رائعة على شاشة الحاسوب، وتلك الصور يمكن تدويرها، تركيبها، وقلبها، بما أن العلماء يدرسون تلك الموصلات العصبية والدور الذي تلعبه في الاكتئاب، تأتي نماذج الحاسوب ملائمة للاستعمال.

دراسة تستحق الملاحظة:

في مركز الإدمان والصحة العقلية فريق من الباحثين، بقيادة دكتور «جيفيري ميير»، أرادوا أن يفهموا كيفية عمل اللاتوازن الكيميائي الذي يحدث في الاكتئاب الخطير، لقد اعتقد العلماء بالفعل أن مستويات أحادي الأمين للسيروتونين، النوريبنفرين، والدوبامين في المخ قد انخفضت خلال أحداث الاكتئاب الخطير؛ ولكنهم لم يعرفوا السبب، اكتشف «ميير» وفريقه أن مستويات الإنزيم المرتفعة لأحادي أمين الأوكسيداس A» كانت المسئولة عن ذلك، هذا فسر سبب فقدان أفراد مختلفة ممن يعانون من الاكتئاب للمواد الكيميائية بالمخ مثل السيروتونين والدوبامين بمعدلات مختلفة، هذا أدى إلى نموذج مونوأمين جديد للاكتئاب، بما أنهم يعرفون الآن الشيء المعقد، ستكون الخطوة القادمة اكتشاف السبب.(لو تود أن ترى كيف يبدو النموذج، اذهب إلى:

www.camh.net/research/areas_of_research/new_depression_mode (l%20.html)

الخلايا العصبية البالغة:

الخلايا العصبية هي العملية التي من خلالها تقوم خلايا المنشأ البالغة بتجديد نفسها والحفاظ عليها، يدرس الباحثون الآن العلاقة المعقدة بين أمراض معينة، مثل الاكتئاب والخلايا العصبية، أتذكر قرين آمون في الدماغ؟ هذه هي المنطقة بمخك والمستخدمة هنا، حيث إن الضغط المزمن والحاد يقلل من الخلايا العصبية، فمن الطبيعي أنه في الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، لا تتطور تلك الخلايا بالشكل الكبير، وذلك وفقًا لـ «فريد جيج» من مؤسسة «سولك» للدراسات البيولوجية. تقليل توترك، القيام بتمارين رياضية، الحصول على بيئة جسدية معقدة، والاستمرار في التعليم، قد يساعد في زيادة الخلايا العصبية. هذا مفيد بالنسبة لك.

قوة البروتين:

اكتشف «بول جرينجارد»، الذي يعمل بمعمل علم الأعصاب الخلوي

والجزيئي بجامعة روكفيلر، بروتين يسمى «بي ١١». إنه يعتقد بأن «بي ١١» قد يكون عاملا محددا فيما إذا أصبح الأشخاص مكتئبين أم لا، قرر هو وفريقه من الباحثين أنهم إذا أخفضوا مستويات الـ «بي ١١» في الحيوانات، تصبح الحيوانات مكتئبة، ولو رفعوا مستويات الـ «بي ١١»، يخفف الاكتئاب. هناك العديد من المناطق التي سيستكشفونها وواحدة منهم هي رؤية ما إذا كانت مستويات الـ «بي ١١» في الدم يمكن استخدامها كعلامات بيولوجية للاكتئاب، سوف يعملون مع الـ «بي ١١» على المستوى الجيني في الدراسات المستقبلية (انظر www.dana.org).


حقيقة:

تستخدم العلامات البيولوجية في الإشارة إلى أو قياس أي عملية بيولوجية، يمكن أن تكون العلامات البيولوجية مستويات لبروتين معين في الدم، اكتشاف العلامات البيولوجية قد تكون إشارة إلى أن فردا ما إما أن يكون مصابا بمرض معين أو أنه معرض لخطر تطور هذا المرض الذي يتعامل معه المؤشر.

قريبا: الأدوية المضادة للاكتئاب ذات التأثير السريع:

الأدوية المضادة للاكتئاب فعالة جدًا بشكل عام في علاج أعراض الاكتئاب، ولكنها قد تستغرق أسابيع للوصول لأفضل المراحل في جسمك، في الحالات الخطيرة عندما يكون الفرد انتحاريا، هذا قد يسبب مواقف تهدد الحياة، في الحالات المزمنة، تسبب مزيدا من الشقاء، اكتشفت دراسة جديدة أن الكيتامين قادر على تخفيف أعراض الاكتئاب خلال ساعات، الكيتامين له آثار جانبية ـ مثل الهلوسة ـ والتي ستمنع من استخدامه كدواء مضاد للاكتئاب، ولكن نجاحه سوف يوجه العلماء لاتجاه معين الآن، باذلين جهودهم لتكرار النجاح الذي حققه الكيتامين دون الحاجة للتعامل مع آثاره الجانبية، الدراسة التي تمولها المؤسسة القومية للصحة العقلية، ظهرت على صفحات الانترنت في «الطب النفسي البيولوجي» في ٢٣ يوليو ٢٠٠٧.

هل تريد أن تكون جزءًا من المستقبل؟

لا شيء يحدث ببطء بعد الآن، ويبدو ذلك صحيحًا خاصة في العلوم، عند الإجابة على سؤال ما، تثار مئات من الأسئلة الأخرى، ومعرفتنا الآن تزداد تدريجيًا، مع التطورات الهامة التي تظهر على أساس منتظم تقريبًا، هناك فرصة متزايدة للدخول في التجارب الطبية لبعض العقاقير الجديدة الهامة.

أول الأشياء التي ينبغي القيام بها:

أول شيء تقوم به، بالطبع إن كنت تفكر بالتطوع في تجربة طبية، هو مناقشة هذا الأمر مع طبيبك المعالج، هذا التزام خطير وقد يكون له نتائج صحية هامة بالنسبة لك، لو كلا منكما قرر أن ذلك خيار مفيد بالنسبة لك، ستكون الخطوة القادمة هي التحقق مما هو متوفر، المكان المناسب الذي تبدأ منه هو الموقع الإلكتروني الذي توفره المؤسسات القومية للصحة: www.clinicaltrials.gov.

كيف تسير العملية؟

يبحث الباحثون عن نوعين من الأشخاص لتجاربهم؛ الأشخاص الذين يعانون من الحالة التي يبحثونها وأشخاص بصحة جيدة، يطلق على المجموعة الأولى اسم مجموعة العلاج؛ لأن هذه المجموعة تتلقى علاجًا أو عقارا، يطلق على المجموعة الثانية اسم المجموعة الإحصائية، هذه المجموعة لا تتلقى علاجًا أو عقارًا، ولكنها تتلقى علاجًا وهميًا بدلاً من ذلك، هذا يوفر طريقة للمقارنة، أو الإشراف، حتى يتسنى للباحث قياس فعالية وتأثير العلاج أو العقار، لن يتم إخبارك في أي مجموعة ستكون، القيام بذلك لن يحقق الهدف المرجو.

إنقاص عدد المرشحين:

ما إن تجد الدراسة التي تفضل الانضمام بها يجب أن تكون مؤهلاً لها. وفقًا لطبيعة الدراسة، سوف يهتم الباحثون بالعمل مع مجموعات عمرية معينة، مجموعات محددة الجنس، وأفراد ذو مراحل معينة من المرض أو الحالة، لو كنت تعاني من مرضين

متزامنين، قد تكون مؤهلا للدراسة أو لا تكون، أيضًا قد يكون تاريخ علاجك السابق عاملاً محددًا ما إذا تم قبولك في الدراسة أم لا.

تحـــذير:

إنه مهم بشكل حيوي أن تكشف عن المعلومات البدنية لفريق الفحص الخاص بالدراسة، فأنت لا تعرف كيف ستتأثر حالتك الطبية بالعلاج أو العقار الذي ستتلقاه خلال الدراسة، الكشف الكامل هام جدًا لحماية صحتك بالإضافة إلى الحفاظ على سلامة البحث.

الجوانب الجيدة:

حان الوقت للقيام بتحليل المكاسب؛ الاشتراك في تجربة طبية يستطيع أن يوصلك للأدوية الجديدة والهامة قبل نزولهم السوق، خاصة في حالة الاكتئاب سيكون الشعور بالسيطرة الشخصية التي ستمر بها قادرًا على مساعدتك في تخفيف الأعراض، وأيضًا سوف يتاح لك الوصول إلى خبراء في مجال العناية الصحية في كل خطوة في هذا الطريق، وسوف تكون قد ساهمت في نهر المعرفة، تلك هي الأشياء الجيدة.

الجوانب المحتمل أن تكون سيئة:

في مكان ما حول الخط المحايد الذي يفصل الجيد عن السيئ هو إمكانية عدم فعالية العقار أو الدواء، لو كنت في المجموعة الإحصائية، فلن تتلقى أي استفادة مباشرة من العقار إلا إذا ثبت أنه ناجح، ولكنك ستستفيد منه عندما يصبح متوفرًا، عبر هذا الحد الفاصل هناك بعض المخاطر التي عليك أن تفكر بها مليًا، لو كنت في مجموعة العلاج فربما يكون العلاج غير مريح، قد تأخذ من وقتك أكثر مما كنت مستعدًا للالتزام به، وقد يكون هناك آثار جانبية خطيرة، قد تهدد بعض الآثار الجانبية حياة الإنسان، فكر مليًا واحصل على كل المعلومات التي تستطيع الحصول عليها قبل أن تتورط.

تحـــذير:

لن يستطيع الباحثون إخبارك بالآثار الجانبية المحتملة للعقار الذي تتلقاه، هذا هو الهدف من الدراسة ـ وهو تحديد ما إذا كان هناك أى آثار جانبية ومدى خطورتها.

من المشرف على الدراسة؟

سوف تضمن لك لجنة الفحص المؤسسية المكونة من أطباء، أعضاء الجماعة، ومحترفين آخرين، حماية حقوقك وأن الدراسة تطبق القواعد والقوانين الفدرالية، يتطلب القانون أن المجازفة الشخصية تكون مطابقة للحد الأدنى المقبول، وأن أي مخاطر تفوقها الفوائد الهامة للدراسة.

ماذا لو غيرت رأيي؟

يمكنك أن تترك الدراسة في أي وقت تشاء، ولكن لا توقف الدراسة فحسب، أخبر الباحثين لماذا تريد الانسحاب من الدراسة؛ حيث قد يساعدهم ذلك على مراجعة الإجراءات لجعل التجربة أسهل.

الدراسات الطبية في الاكتئاب:

التجارب الطبية في الاكتئاب مستمرة في جامعات بحث أساسية، مستشفيات التدريس، ومؤسسات أخرى، تحل بالصبر لو كنت مهتمًا بالانضمام في واحدة أو أكثر من هذه الدراسات؛ لأنك قد تستغرق وقتًا في إيجاد الدراسة التي ستعود عليك بفائدة أكبر، بالإضافة إلى المنظمات المقترحة التالية تابع مع طبيبك المعالج والمستشفى المحلية أو الإقليمية، لرؤية ما هو متوفر بالقرب من سكنك، تتطلب العديد من الدراسات أن تكون قادرًا على السفر لأماكنهم، هذا قد يكون صعبًا إن كان لديك مسئوليات عائلية ومهنية والتي تبقيك بقرب سكنك، سوف تتلقى تعويضات لاشتراكك، ولكن هذه المبالغ تختلف من منظمة لأخرى، مهما يكن التعويض الذي تتلقاه فلن يضاهي الدخل الذي تتلقاه من وظيفتك الثابتة، هذا مؤكد.

عيادة مايو الطبية:

عيادة مايو الطبية لها مراكز في أريزونا، فلوريدا، ومينيسوتا، إنها مشتركة بشكل فعال في البحث في الاكتئاب، وخاصة الاكتئاب المتعلق بالمشاكل الطبية الأخرى، الاضطرابات النفسية، أو الإدمان، كانت نتائج دراسة ما في عيادة مايو الطبية تحليلاً للدم الذي يظهر المعدل الذي يؤيض فيه الفرد عقارا معينا، فيما بينهم الأدوية المضادة للاكتئاب، الشخص الذي يؤيض الدواء المضاد للاكتئاب بشكل بطيء قد يعاني من آثار جانبية أو تسمم، في حين أن الشخص الذي يؤيض العقار بسرعة قد لا يتلقى أي فائدة منه قبل أن يطرده الجسم، يطلق على هذا التحليل تحليل السيتوكروم، الدراسات الطبية مستمرة في عيادة مايو الطبية، والمتطوعون دائما يتم تعيينهم. اذهب إلى www.mayoclinic.com لتعرف الكثير عن الاشتراك في دراسة عيادة مايو الطبية.

اتحاد دعم الاكتئاب والهوس الاكتئابي:

يدعم اتحاد دعم الاكتئاب والهوس الاكتئابي الجهود التي يبذلها العلماء وأطباء العيادات في تطوير أدوية جديدة وأكثر فعالية لاضطرابات الحالة النفسية، هذا الاتحاد لديه ٦٧ عضو مجلس استشاري وهم الذين يوصون وينصحون بأنشطة بحث معينة، هذا موقع شامل يقدم مجموعة من الفرص للاشتراك في التجارب الطبية الخاصة بالاكتئاب. اذهب إلى www.dbsalliance.org

الاكتئاب والموقع الإلكتروني clinicaltrials.gov:

Clinicaltrials.gov هو موقع إلكتروني لتبادل المعلومات بين المعاهد الوطنية الصحية، يقدم الموقع قائمة شاملة للتجارب الطبية المستمرة والدراسات التي تعين متطوعين بشكل سريع، سوف تقوم بكتابة حالتك (الاكتئاب) والمدينة (مكان ما بالقرب من المكان الذي تعيش به) وسوف تتلقى مئات الفرص للاشتراك. اذهب إلى www.clinicaltrials.gov

مستقبل الاكتئاب:

أول سؤال يتعلمه الطفل هو: «لماذا؟» وأنت تقوم بالرد على السؤال، ما الذي

يحدث بعد ذلك؟ ثاني كلمة يلفظها طفلك هي: «لماذا؟» سيستمر ذلك حتى تلفظ الكلمات التي تشير إلى نهاية المناقشة: «لأنني قلت ذلك» هذه العبارة كانت وضع ورأي العالم بالقرارات الأولى بالحضارة، ولكن الأطفال استمروا في طرح أسئلتهم. العلماء بطريقة ما كالأطفال التي لا تنتهي أسئلتهم، وهذا مفيد لبقائنا.

الطب والاكتئاب:

لقد كان الاكتئاب رفيقا مكروها للبشر ما دام هناك بشر، الاكتئاب النفسي كما كان يطلق عليه في البداية يعرف الآن بأنه شامل لحالات مختلفة، كما هو موضح في الفصل الرابع، لقد تقدم العلم بسرعة كبيرة جدًّا، ومازال يمضي قدمًا، يبدو أن المستقبل واعد، وفرص العلاج ليست مستحيلة، باكتمال مشروع مجموعة العوامل الوراثية يكون العلم قد حصل على خارطة الطريق التي تمناها، بمزيد من البحث في عمل مخ الإنسان سينتج عنه تفهما أكبر لدور الموصلات العصبية والاكتئاب، ومع تعلم كل حقيقة جديدة، تزداد احتمالية العلاج.

الأخلاقيات والاكتئاب:

هذه هي المنطقة الوحيدة التي تحتاج إلى بعض الاهتمام الجاد، لقد تجاهل العلم البنية التقليدية الأخلاقية والمغزى، ويحتاج الأشخاص الوقت لتعويض ما فاتهم، فقط لأنك تستطيع القيام بشيء ما قد لا يعني أنك يجب أن تقوم به، ماذا عن الصالح العام؟ متى تكون التضحية بفرد من أجل استفادة الجميع مقبولة؟ هل هو مقبول على الإطلاق؟ إنه مسموح دائمًا للفرد أن يضحي بنفسه من أجل الآخرين، إنه شيء قديم في العسكرية، وعندما يضحي الأب بحياته لإنقاذ طفله يحزن المجتمع ولكنه يوافق. أعداء البحث في خلايا المنشأ الجنيني سوف يدركون أن المتبرع لم يكن له رأي في الموضوع، إنها منطقة تتطلب حساسية قصوى واحتراما من كلا الجانبين في الموضوع.

المجتمع والاكتئاب:

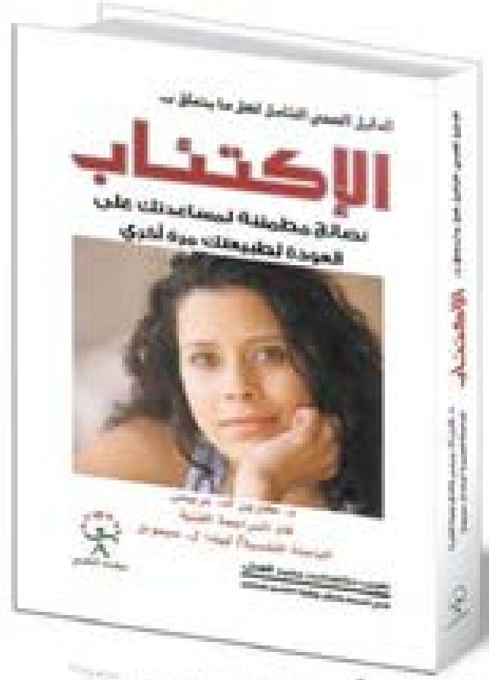
هذه نقطة أكثر إزعاجًا عند التفكير بها، المجتمع متغير بشكل متزايد، والصلات

الشخصية تميل إلى أن تكون مؤقتة بشكل أكبر وعملية بطبيعتها، ولأن التكنولوجيا توسع عالمنا فلديها القدرة أيضًا على الانعزال، الاتصال البشري والقوة العلاجية للمسة الإنسانية هو أمر ضروري لسعادتك البدنية والعقلية، بالنسبة لمجتمع دائم التقدم سيكون بناء علاقات شخصية قوية ودائمة أمرًا صعبًا، يستطيع العلم وبالفعل يصنع المعجزات ولكنه قادر على أن يفعل المزيد، الباقي يرجع إلى كل فرد منا. دائمًا وأبدًا.

* * *

المصادر والمراجع

Index



الدليل الصحي الشامل لكل ما يتعلق بـ

الاكتئاب

إن كنت تعاني أو عزيز لديك من الاكتئاب فهذا الكتاب من مجموعة «كل ما تحتاج إليه» هو الخطوة الأولى لمساعدتك على جمع زمام الأمور والسيطرة على حياتك وحياة أعزائك لإعادتها إلى مسارها الطبيعي.

فهذا الكتاب يعرفك بماهية الاكتئاب وأنواعه وأعراضه وأسبابه والطرق المختلفة للتعامل معه، وكيفية اختيار الطبيب المناسب، وفوائد ومخاطر العلاج البديل. كما يمدك هذا الكتاب بالمعلومات والنصائح والتوجيهات العملية والاستراتيجيات التي تؤهلك لاتخاذ قرارات واعية بشأن رعايتك الصحية.

ولعل القيمة الكبيرة لهذا الكتاب تكمن في أنه يقدم إجابات عن أسئلة كثيرة تتعلق بغذائك ودوائك وعملك وعلاقاتك وأسلوب حياتك ومستقبلك؛ لترويض الاكتئاب وجعله تحت السيطرة.

adamsmedia
www.everything.com

مكتبة الشقري للنشر والتوزيع
ص . ب . ٨٨٣٣ الرياض ١١٤٩٢
هاتف: ٤٦١ ١٧١٧ ناسوخ: ٤٦٤ ٨٩٩٨
Email:tarek@bookstores1.com
alshegrey@bookstores1.com